



【テーマ】

- レースポジションキープ
- トランジッション意識

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	10 回 × 1			パンチ腹筋(2人組) 相手の手を、パンチするように上半身を上げる	
	10 回 × 1			V字腹筋(体を折り曲げる動作)	
	10 回 × 1			バランス腹筋(両足を伸ばし戻す)	
	10 回 × 1			バランス足交互腹筋	
	10 回 × 1			お尻上げ(膝を立て上下に動かす)	0:10:00
W-up	5 分 × 1		60%		0:05:00
Main	5 分 × 1	1	85%	スクワット20回、ランジ20回、踏み台昇降 ローラー レースポジション90rpm	0:10:00
	5 分 × 1	1	75%	スクワット20回、横ランジ20回、踏み台昇降 ローラー レースポジション90rpm	0:10:00
	5 分 × 1	1	65%	スクワット20回、後ろランジ10回、踏み台昇降 ローラー レースポジション90rpm	0:10:00
				※1分間のトランジッション後直ぐにスタート	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:50:00