15_03_19

【 テーマ 】
●強度を上げても、ケイデンスを維持
●常にレースポジション
●30秒のところは出し切ってください！！

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:10:00
W-up	5 分 × 1		60%		0:05:00
Main	5 分 × 1	1	65%	90rpm以上	
	5 分 × 1		70%	90rpm以上	
	5 分 × 1		65%	90rpm以上	
	5 分 × 1		70%	90rpm以上	
				※セットレスト2分	0:22:00
	5 分 × 1	1	70%	90rpm以上	
	5 分 × 1		75～80%	90rpm以上	
	5 分 × 1		70%	90rpm以上	
	5 分 × 1		75～80%	90rpm以上	
				※セットレスト2分	0:22:00
	30 秒 × 1	5	90%以上	出来る限り全力	0:05:00
	30 秒 × 1			※レスト	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:59:00