



【テーマ】

- UPのダンシングはメイン時でのやり方を確認
- 常にレースポジション
- ダンシングからの1分の切り替えを素早く！！

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
	1 分 × 1	5	60%	・1、3、5set時はダンシング ・2、4set時はシッティング	0:05:00
Main	5 分 × 1		70%	90rpm以上	0:35:00
	2 分 × 1		75~80%	90rpm以上 ダンシング	
	5 分 × 1	2	70%	90rpm以上	
	2 分 × 1		75~80%	90rpm以上 ダンシング	
	1 分 × 1		90%以上	出来る限り全力！！ ※セットレスト3~5分	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:00:00