



【テーマ】

- 各自の身体の調子に合わせてください
- Mainの2本目の8分はレースペースの心拍数をつくる
-
-

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	15 秒 × 5	2		回転プランク (正面、右横、仰向け、左横、正面)	
	20 回 × 1	2		スクワット (お尻を意識)	
		1		ランジ (踏み込みを深く、真っ直ぐ)	0:10:00
W-up	5 分 × 1	1	60%	Free	0:05:00
	1 分 × 1	3		ヒップアップペダル 90rpm以上	
	1 分 × 1			ベーシック 90rpm以上	
	1 分 × 1			ヒップアップペダル 60rpm以下	
	1 分 × 1			ベーシック 60rpm以下	0:12:00
Main	8 分 × 1		70%	90~100rpmを維持	
	1 分 × 3		85%	hard 追い込む！！	
	1 分 × 1		65%	easy リカバリー！！	
	8 分 × 1		70%	90~100rpmを維持	0:22:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:59:00