



【テーマ】

- レース後の方、各自の身体の調子に合わせてください
- ギアはフリー、ケイデンスはキープ
- スピード強化

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	10 回 × 1			スライド腹筋	
	20 回 × 1			片足スライド腹筋 左右10回ずつ	
	10 回 × 1			V字スライド腹筋	
	20 回 × 1			背筋	
					0:10:00
W-up	5 分 × 1	1	60%	Free	0:05:00
	1 分 × 1			片足ペダリング 右 60rpm以下	
	1 分 × 1			片足ペダリング 左 60rpm以下	
	2 分 × 1	2		ベーシック 90rpm以上	
	2 分 × 1			ヒップアップペダル 90rpm以上	0:12:00
Main	4 分 × 1	1	70%	90~100rpmを維持	
	1 分 × 1		65%	Easy	
	3 分 × 1	1	75%	90~100rpmを維持	
	1 分 × 1		65%	Easy	
	2 分 × 1	1	80%	100rpm以上	
	1 分 × 1		65%	Easy	
	1 分 × 1	3	90%	MAX!!!!	
	2 分 × 1		65%	Easy	0:21:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:58:00