



【テーマ】

- 片足ペダリング時 ボールを挟む
- スピードの強化
- レースペースを維持

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	10 回 × 2			右肘右膝タッチ 左肘左膝タッチ	
	10 回 × 2			2段モーション	
	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	3		片足ペダリング 左 60rpm以下	
	1 分 × 1			ベーシック 90rpm以上	
	1 分 × 1			ヒップアップペダル 90rpm以上	0:12:00
Main	① 1 分 × 1	1	60%以下	Easy	
	2 分 × 1		80%	レースペース 90rpm以上	
	② 1 分 × 1	1	60%以下	Easy	
	3 分 × 1		80%	レースペース 90rpm以上	
	③ 1 分 × 1	1	60%以下	Easy	
	4 分 × 1		80%	レースペース 90rpm以上	
	※①②③を続けて2セット セットレスト2分				0:26:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:03:00