

15.07_16



【テーマ】

●レースペースの質力向上

●トップスピードを上げる

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強(ペア)	15 回 × 1			8回ゆっくり(5秒かけて) 10回速く	
	20 回 × 1			足広げ ジャンプ	
	20 回 × 1			亀とびジャンプ	
	30 回 × 1			背筋+10秒キープ	0:10:00
W-up	5 分 × 1	1	60%	Free	0:05:00
	2 分 × 1			ベーシック 60rpm	
	2 分 × 1	2		ベーシック 90rpm以上	
	2 分 × 1			ベーシック 120rpm以上	
	1 分 × 1			ヒップアップ90rpm以上	0:14:00
Main 1	3 分 1		75~80%	ベーシック 90rpm	
	1 分 × 1	2	90%	ベーシック 120rpm以上	
	3 分 × 1		75~80%	ベーシック 90rpm	
	1 分 1		90%	ベーシック 120rpm以上	
				スクワット20回+ジャンプ10回	0:18:00
				※セットレスト2分	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:57:00