

15.07_23



【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)	18 回 × 1 20 回 × 1 20 回 × 1			8回ゆっくり(5秒かけて) 10回速く 足広げ ジャンプ 亀とびジャンプ	0:10:00
W-up	5 分 × 1	1	60%	Free	0:05:00
	2 分 × 1 2 分 × 1 2 分 × 1 1 分 × 1	2		ベーシック 60rpm ベーシック 90rpm以上 ベーシック 120rpm以上 ヒップアップ90rpm以上	0:14:00
Main 1	3 分 × 1 2 分 × 1 1 分 × 1	3	75~80% 85% 95%	ベーシック 90rpm ダンシング 120rpm以上 ベーシック MAX ※セットレスト2分	0:22:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:01:00