



【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 3 分 × 1 3 分 × 1 3 分 × 1 1 分 × 1 | 1 1 | 60% | Free 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 | 0:05:00 0:10:00 |
| Main 1 | 5 分 × 1 1 分 × 1 5 分 × 1 1 分 × 1 | 2 | 75~80% 85% 95% | ベーシック 90rpm ダンシング 120rpm以上 ベーシック 90rpm MAX ※セットレスト2分 | 0:26:00 |
| C-down | 5 分 × 1 | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | 1:01:00 |