



- 【テーマ】
- スピードの持続力向上
 - 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)	30 回 × 1			足上げ腹筋(前、右、左)	
	20 回 × 1			馬とび	
	20 回 × 1			亀とびジャンプ	0:10:00
W-up	5 分 × 1	1	60%	Free	0:05:00
	1 分 × 1			ベーシック 60rpm以下(右片足ペダリング)	
	1 分 × 1	2		ベーシック 60rpm以下(左片足ペダリング)	
	2 分 × 1			ベーシック 90rpm以上	
	3 分 × 1			ベーシック 120rpm以上	0:14:00
Main 1	30 秒 × 1		80%	最初の15秒はダンシング40km/h 以上	
	3 分 × 1	3	85%	ベーシック 90rpm	
	30 秒 × 1		95~100%	MAX ダンシング	
	4 分 × 1			レスト(回復走)	0:24:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:03:00