



【テーマ】

- 蓄積される疲労に耐える力の向上
- 回復能力の向上

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強(ペア)	30 回 × 1 30 回 × 2 10 回 × 2			足上げ腹筋(前、右、左) スクワット20回+ジャンプ10回 抱え込みジャンプ10回	0:10:00
W-up	5 分 × 1	1	60%	Free	0:05:00
	1 分 × 1 1 分 × 1 2 分 × 1 3 分 × 1	1		ベーシック 60rpm以下(右片足ペダリング) ベーシック 60rpm以下(左片足ペダリング) ベーシック 90rpm以上 ベーシック 120rpm以上	0:07:00
Main1	8 分 × 3 2 分		70~90% 60%以下	ベーシック 90rpm Easy(回復走)	0:30:00
				※5分以内にFTP90%の強度にする	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:02:00