



【テーマ】
●高速ペダリング後のLTの向上

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強(ペア)	20 回 × 1			V字腹筋	
	20 回 × 1			ウォークランジ	
	15 回 × 1			ランジジャンプ	
					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	1		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	0:07:00
Main 1	1 分 × 1	5	70%	ベーシック 100rpm(高回転)	
	1 分 × 1		90%	レスト	0:10:00
	5 分 × 1		60%	Easy	0:05:00
Main 2	8 分 × 2		80%	ベーシック 90rpm ※セットレスト4分	0:20:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:07:00

LTは、日本語では乳酸閾値(にゆうさんいきち・にゆさんしきいち)といい、バイクや、ランニングで
 どんどんスピードを上げていくと、突然息が切れ足に疲れがたまってきてきつくなるポイントがある
 ことを感じる場所。その急激にきつくなるポイントのことをLTと言います。