



- 【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	30 回 × 1			バタ足腹筋	
	10 回 × 2			V字腹筋	
	30 回 × 1			背筋+10秒キープ	0:10:00
W-up	5 分 × 1	1	60%	Free	0:05:00
	1 分 × 1		60%	ベーシック 60rpm以下	
	2 分 × 1	3	70%	ベーシック 90rpm以上	
	3 分 × 1		80%	ベーシック 120rpm以上	0:18:00
Main 1	30 秒 × 1		80%	最初の15秒はダンシング40km/h 以上	
	3 分 × 1		85%	ベーシック 90rpm	
	30 秒 × 1	3	95~100%	MAX ダンシング	
	3 分 × 1			レスト(回復走)	0:21:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:04:00