



## 【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)	20 回 × 1 30 回 × 1			10回ゆっくり(5秒かけて) 10回速く 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	3 分 × 1 1 分 × 1 3 分 × 1 30 秒 × 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	0:17:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:00:00