



【テーマ】

●基礎的な脚力を上げる

●

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	10 回 × 1 10 回 × 1 10 回 × 1 10 秒 × 1	2		仰向け 脚上げ (脚90度) 仰向け つま先タッチ(脚45度) 仰向け バタ足(脚が床と水平) 仰向け キープ(踵が床にギリギリ) ※脚の角度を徐々に落としていく	0:10:00
W-up	5 分 × 1	1	60%	Free	0:05:00
	5 分 × 1	2	60~90%	ベーシック (ビルドアップ走) ※セットレスト3分	0:13:00
Main 1	10 分 × 1 10 分 × 1	1 1	75% 75%と85%	テンポ走 ベーシック90rpm 50秒時に10秒間だけハード(85%) の繰り返し	0:20:00
	2 分 × 1	2	85~90%	ハード スプリントレースをイメージ ※セットレスト2分	0:06:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:04:00