変化走　　無酸素持久力

15_10_8

【 テーマ 】
●回転数を上げていこう
●インナーローの時、おしりを浮かせないように意識をする

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	10 秒 × 1			プランク 正面	
	10 回 × 2			プランク 右足上げ	
	10 回 × 2			プランク 左足上げ	
	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	2	70%	ベーシック 90rpm以上	
	3 分 × 1		80%	ベーシック 120rpm以上	0:12:00
Main 1	4 分 1		75～80%	ベーシック 90rpm以上	
	2 分 × 1	1	70%	ダンシング アウタートップ 60rpm以下	
	4 分 1		75～80%	ベーシック 90rpm以上	0:10:00
Main 2	4 分 1		75～80%	ベーシック 90rpm以上	
	1 分 × 1	1	80%	インナーロー 120rpm以上	
	4 分 1		75～80%	ベーシック 90rpm以上	0:09:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:56:00