



## 【テーマ】

- 速筋繊維と遅筋繊維の強化
- VO2MAXの増大

## BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	15 回 × 1 15 回 × 1 20 回 × 1 10 秒 × 1	2		仰向け 脚上げ 仰向け つま先タッチ 仰向け バタ足 仰向け キープ	0:10:00
W-up	5 分 × 1	1	60%	Free	0:05:00
	10 分 × 1	2	60~90%	ベーシック (全力走(ラスト5分))	0:10:00
Main 1	15 分 × 1	1	70~80%	50秒(100rpm)+10秒(120rpm)	0:15:00
Main 2	3 分 × 1	3	90%	3分ハード ※2分レスト	0:15:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:05:00