



## 【テーマ】

- 最大心拍出量の増加
- 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			仰向け 脚上げ	
	15 回 × 1			仰向け つま先タッチ	
	20 回 × 1	2		仰向け バタ足	
	10 秒 × 1			仰向け キープ	
	5 回 × 1			仰向け V字腹筋	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	3 分 × 2	4	90%	3分ハード ※3分Easy 80rpm以上	0:24:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:59:00