



- 【テーマ】
- 耐乳酸性持久力の向上
  - スピードの刺激

### 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	1	60~90%	ベーシック (全力走(ラスト5分))	0:10:00
Main 1	3 分		70%	アウトートップ 80~90rpm	
	6 分 × 1	3	75~90%	90rpmと120rpmの繰り返し	
	2 分		40%	レスト	0:33:00
				※40秒、1分40秒ごとに20秒の高回転を入れる	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:08:00