



- 【テーマ】
- 全身持久力の向上
 - 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	15 分 × 1	1	55~70%		0:15:00
Main 2	1 分 × 5	1	65%	Easy	
	1		90%	Hard 100rpm以上	0:10:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:00:00