



【テーマ】

●低速回転・高速回転を身に付ける

## BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	10 回 × 1	2		ストリームライン腹筋	
	20 回 × 1			四つんばい 片足上げ 左右10回ずつ	
	10 回 × 1	2		1、ランジ 2、バックランジ	0:10:00
W-up	5 分 × 1	1	60%	Free	0:05:00
	15 分 × 1	1	60~90%	テンポ走80rpm 20秒ハード	
					0:15:00
Main	3 分 × 1		70%	90rpm	
	2 分 × 1	3	80%	100rpm	
	1 分 × 1		90%	110rpm以上	0:18:00
				※レースギアから重くする	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:58:00