



- 【テーマ】
- 持久力向上
  - ハードの後を大事に！

## BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	10 回 × 1	2		脚上げ	
	10 回 × 1			四つんばい 右手左膝 左手右膝	
	30 回 × 1	1		背筋+10秒キープ	0:10:00
W-up	5 分 × 1	1	60%	Free	0:05:00
Main1	10 分 × 1	1	60~90%	テンポ走80rpm 10秒ハード	
	10 分 × 1	1	60~90%	テンポ走80rpm 20秒ハード	
	10 分 × 1	1	60~90%	テンポ走80rpm 30秒ハード	0:30:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:55:00