



【テーマ】

- 限られた時間での筋持久力向上
- パワーは一定にケイデンスのみ変化

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 四つんばい 右肘左膝 左肘右膝 ※ゆっくり、一回一回止める	0:10:00
	10 回 × 1				
	30 回 × 1	1		背筋+10秒キープ	
W-up	10 分 × 1	1	60%	Free	0:10:00
Main1	5 分 × 1 5 分 × 1	3	75~90%	テンポ走 70rpm テンポ走 100rpm	0:30:00
				※ケイデンスはギアはチェンジをさせる ※レストなし	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:00:00