



【テーマ】

- 限られた時間での筋持久力向上
- トップギアは上り意識 ローギアは下り意識

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	5 分 × 1	1	60%	Free	0:08:00
	30 秒 × 1	3		120rpm以上	
	30 秒 × 1			70rpm以上	
Main1	5 分 × 1	2	75~90%	テンポ走 80~90rpm	0:42:00
	5 分 × 1			テンポ走 80~90rpm	
	5 分 × 1			テンポ走 80~90rpm	
	5 分 × 1			テンポ走 80~90rpm	
				※ギアを一枚ずつ重くする ※3分のレスト ※ギアを一枚ずつ軽くする	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:10:00