



## 【テーマ】

- 限られた時間での筋持久力向上
- 途中で高回転を入れた後でも、ケイデンス、スピードは一定

## BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	10 回 × 1 10 回 × 1 30 回 × 1	2 1		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 背筋+10秒キープ	0:10:00
W-up	5 分 × 1 30 秒 × 1 30 秒 × 1	1 5	60%	Free 120rpm以上 70rpm以上	0:10:00
Main1	10 分 × 1 10 分 × 1 10 分 × 1		75~90%	①テンポ走 80~90rpm ②テンポ走 80~90rpm ③テンポ走 80~90rpm ※①10秒ハード②20秒ハード③30秒ハード	0:30:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:00:00