



- 【テーマ】
- 有酸素運動能力の向上
 - 乳酸酸化能力の向上

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	30 秒 × 1	2		脚上げキープ(壁) つま先タッチ	0:10:00
	30 秒 × 1				
	10 回 × 1	1	ランジ 前のみ		
W-up	10 分 × 1	1	60%	Free	0:10:00
Main1	10 分 × 1	1	70%	テンポ走 10秒ハード	0:30:00
	10 分 × 1	1	70%	テンポ走 15秒ハード	
	10 分 × 1	1	70%	テンポ走 20秒ハード	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:00:00