



- 【テーマ】
- スピード持久力の向上
 - VO2 120%目安

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	10 回 × 1	1		上体起こし 右肘+右膝	0:10:00
	10 回 × 1			上体起こし 左肘+左膝	
	10 回 × 1			上体起こし クロス 右肘+左膝	
	10 回 × 1			上体起こし クロス 左肘+右膝	
W-up	5 分 × 1	1	60%	Free	0:05:00
	10 分 × 1	1	60~90%	テンポ走 50秒時Hard	0:10:00
Main1	2 分 × 1	7	90%	rest	0:28:00
	2 分 × 1		60%以下		
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:03:00