



- 【テーマ】
- スピード持久力の向上
 - トップスピードの向上

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
	5 分 × 1	1	60~90%	テンポ走 50秒時Hard	0:15:00
	5 分 × 1	1	60~90%	テンポ走 45秒時Hard	
	5 分 × 1	1	60~90%	テンポ走 50秒時Hard	
Main1	30 秒 × 1	4	90%以上	MAX	0:22:00
	3 分 × 1		80%	テンポ走レベル 好きなケイデンス	
	2 分 × 1		60%以下	rest	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:02:00