



【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 × 2	1		上体起こし 右肘+右膝、左肘+左膝	0:10:00
	10 回 × 2			上体起こしクロス右肘+左膝、左肘+右膝	
	10 回 × 1			上体起こし 左右つま先タッチ	
	10 回 × 1			上体起こし 左右つま先タッチ クロス	
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	2 分 ×	4	70%	ロングペース	0:22:00
	1 分 × 1		80%	ショート	
	1 分 ×		90%	スプリント ※セットレスト2分	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:02:00