



- 【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	0:20:00
	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	
	5 分 × 1	1	60~90%	テンポ走 45秒時Hard	
Main1	30 秒 × 1	10	90%以上	MAX	0:10:00
	30 秒 × 1		60%	rest	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:55:00