



- 【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		仰向け 脚ゆっくり上下	0:10:00
	10 回 × 1			ボールタッチ 90度	
	10 回 × 1			ボールタッチ 45度	
	10 回 × 1			仰向けキープ ※ボール使用	
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 40秒時Hard	
Main1	1 分 × 1	5	90%	MAX	0:15:00
	2 分 × 1		60%以下	レスト	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:55:00