



- 【テーマ】
- ビルドアップ(負荷ではなくケイデンスをあげていく)
 - メインは身体の調子にて2つに分かれる

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	10 回 × 1 10 回 × 1 10 回 × 1 10 秒 × 1	1		仰向け 脚ゆっくり上下 (ボール使用) ボール お尻上げ ボールタッチ 45度 仰向けキープ10秒+上下5回 ※ボール使用	0:10:00
W-up	5 分 × 1	1	60%	Free	0:05:00
	4 分 × 1 4 分 × 1 4 分 × 1 4 分 × 1	1 1 1 1	60~90%	テンポ走 50秒時Hard テンポ走 45秒時Hard テンポ走 50秒時Hard テンポ走 45秒時Hard	0:16:00
Main A	1 分 × 1 1 分 × 1 1 分 × 1 1 分 × 1 1 分 × 1	4	65% 70% 80% 90%以上 65%以下	80rpm 90rpm 100rpm 120rpm レスト ※ケイデンスを上げていく	0:20:00
Main B	2 分 × 1 1 分 × 1 1 分 × 1 2 分 × 1	3	70% 80% 90%	レスト ※強度orケイデンスを上げていく	0:18:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:01:00