



【テーマ】
●ビルドアップ(ケイデンスではなく負荷をあげていく)

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 (ボール使用) | 0:10:00 |
| | 10 回 × 1 | | | ボール お尻上げ | |
| | 10 回 × 1 | | | ボールタッチ 45度 | |
| | 10 秒 × 1 | | | 仰向けキープ10秒+上下5回 ※ボール使用 | |
| W-up | 5 分 × 1 | 1 | 60% | Free | 0:05:00 |
| | 4 分 × 1 | 1 | 60~90% | テンポ走 50秒時Hard | 0:16:00 |
| | 4 分 × 1 | 1 | 60~90% | テンポ走 45秒時Hard | |
| | 4 分 × 1 | 1 | 60~90% | テンポ走 50秒時Hard | |
| | 4 分 × 1 | 1 | 60~90% | テンポ走 45秒時Hard | |
| Main A | 2 分 × 1 | 2 | 65% | 90rpm | 0:20:00 |
| | 2 分 × 1 | | 70% | 90rpm | |
| | 2 分 × 1 | | 80% | 90rpm | |
| | 2 分 × 1 | | 90%以上 | 90rpm | |
| | 2 分 × 1 | | 65%以下 | レスト ※負荷を上げていく | |
| C-down | 5 分 × 1 | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | 1:01:00 |