



- 【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)
 - 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	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
	10 回 × 1				
	10 回 × 1				
	10 秒 × 1				
W-up	5 分 × 1	1	60%	Free	0:05:00
	3 分 × 1	1	60~90%	テンポ走 50秒時Hard	0:12:00
	3 分 × 1	1	60~90%	テンポ走 45秒時Hard	
	3 分 × 1	1	60~90%	テンポ走 50秒時Hard	
	3 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	
Main B	1 分 × 1	2	65%	90rpm	0:14:00
	1 分 × 1		70%	90rpm	
	1 分 × 1		80%	90rpm	
	1 分 × 1		90%以上	90rpm	
	3 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