



- テーマ
- 高い出力を出していこう
 - 心肺機能を高めていく

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	20 回 × 1	1		V字 2段モーション 両肘	0:10:00
	20 回 × 2			スクワット	
	30 回 × 2			腕立てランニング	
W-up(全員)					
	3 分 × 1		65%	80rpm 50秒時に10秒ハード	0:12:00
	3 分 × 1		65%	90rpm 50秒時に10秒ハード	
	3 分 × 1		70%	100rpm 10秒時に10秒ハード	
	3 分 × 1		80%	110rpm 10秒時に10秒ハード	
	3 分 × 1		65%以下	Easy	0:03:00
	3 分 × 1	4		90rpm	0:16:00
	1 分 × 1			Easy	
				※ギアをトップから4つ落としたところから、スタート。そこからSetごとに上げていく。	
	10 秒 × 1	10		MAX	0:03:20
	10 秒 × 1			rest	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:54:20