



テーマ
●レースペースの確認

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	30 秒 × 1	2		スタビライゼーション 前	0:05:00
	30 秒 × 1			スタビライゼーション 右	
	30 秒 × 1			スタビライゼーション 左	
	30 秒 × 1			スタビライゼーション 仰向け	
W-up(全員)	10 分 × 1		65%	5分Free、5分90rpm 10秒時に10秒ハード	0:10:00
	3 分 × 1		65%以下	Easy	0:03:00
Main 1	15 分 × 1		70%	耐久走orフリー 80~90rpm	0:15:00
	3 分 × 1		65%以下	Easy	0:03:00
Main 2	20 秒 × 1	5	90%	Hard	0:05:00
	40 秒 × 1		65%	Easy	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:51:00