



- テーマ
- ペダリングスキルの向上
 - 高負荷トレーニング

BIKE

| Menu | | Set | 強度(MaxHR) | 説明 | Time |
|----------|--------------------|-----|-----------|-----------------|---------|
| ストレッチ | | | | | 0:05:00 |
| 補強 | 30 秒 × 1 | 2 | | 膝立て腹筋 クロス | 0:10:00 |
| | 30 秒 × 1 | | | 背筋 バタ足 | |
| | 30 秒 × 1 | | | 腕立て ワイド | |
| | 30 秒 × 1 | | | バーピージャンプ | |
| W-up(全員) | 5 分 × 1 | 1 | 65% | Free | 0:05:00 |
| | 2 分 × 1 | 2 | 70% | 70rpm | 0:20:00 |
| | 2 分 × 1 | | 70% | 80rpm | |
| | 2 分 × 1 | | 70% | 90rpm | |
| | 2 分 × 1 | | 70% | 100rpm | |
| | 2 分 × 1 | | 70% | 110rpm | |
| | | | | ※1目ランニングシューズ使用 | |
| | | | | ※2set目バイクシューズ使用 | |
| Main | 3 分 × 1 2 分 × 1 | 3 | 90%以上 | Vo2max rest | 0:15:00 |
| C-down | 5 分 × 1 | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | 1:00:00 |