



テーマ

●基礎期 ①

●バイクスキルにおける筋力・体力の向上

## BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	20 回 × 1			膝立て腹筋 クロス	
	30 回 × 1			背筋 Free	
	20 回 × 1	2		プッシュアップ	
	20 回 × 1			オーバーヘッドスクワット	
	30 秒 × 1			バービージャンプ	0:15:00
W-up(全員)	5 分 × 1		65%	Free	0:05:00
	10 分 × 1	1	70~90%	テンポ走90rpm 45秒時15秒ハード	0:10:00
	5 分 × 1		65%	70rpm	0:05:00
Main	1 分 × 1		80%	Vo2 80rpm	
	2 分 × 1		60%	Easy 70rpm	
	2 分 × 1	1	80%	テンポ走(上限) 90rpm	
	3 分 × 1		60%	Easy 70rpm	
	3 分 × 1		80%	テンポ走(下限)90~100rpm	0:11:00
				※ペダリングを丁寧に行う	
				※負荷を徐々に下げていく	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:56:00