



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	30 回 × 1			膝立て腹筋 クロス	
	40 回 × 1			背筋 Free	
	30 回 × 1	2		プッシュアップ	
	30 回 × 1			オーバーヘッドスクワット	
	45 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	2 分 × 1		80%	Vo2 80rpm	
	2 分 × 1		60%	Easy 70rpm	
	2 分 × 1	2	80%	テンポ走(上限) 90rpm	
	2 分 × 1		60%	Easy 70rpm	
	4 分 × 1		80%	テンポ走(下限)90~100rpm	0:12:00
				※ペダリングを丁寧に行う	
				※ビルドアップ 高負荷を意識	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:57:00