



- テーマ
 ●基礎期 ②
 ●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			片手クロス V字腹筋	
	40 回 × 1			背筋 クロス(二人組)	
	30 回 × 1	2		プッシュアップ(二人組)	
	15 回 × 1			片足ランジ(二人組)	
	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	4	90%	Vo2MAX ラスト10秒はダンシング	
	2 分 × 1	3	60%	Easy 70rpm	0:14:00
	5 分 × 1	1	80%	テンポ走(上限)レースペーシング	0:05:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:04:00