



- テーマ
- 心拍のコントロール
 - 持久力の向上

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:10:00
W-up(全員)	10 分 × 1	1	65%	Free	0:10:00
Main	10 分 × 1		70~90%	テンポ走90rpm 50秒時10秒ハード	0:10:00
	10 分 × 1	1	70~90%	テンポ走90rpm 45秒時15秒ハード	0:10:00
	10 分 × 1		70~90%	テンポ走90rpm 40秒時20秒ハード	0:10:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:55:00