



## 【テーマ】

- 力強いペダリングをするための体幹作り
- バランス強化

## BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	10 回 x 1			ランジ(左右交互)	
	10 回 x 1			ランジゆっくりスクワット(右足前、左足後)	
	10 回 x 1			ランジゆっくりスクワット(左足前、右足後)	
	10 回 x 1			踏み台ももあげ[右足]	
	10 回 x 1			踏み台ももあげ[左足]	
					0:10:00
W-up	5 分 x 1		60%	Free	0:05:00
	1 分 x 3			手放し 90rpm以上	
	1 分			ベーシック 90rpm以上	0:06:00
	1 分			手放し 60rpm以下	
	1 分			ベーシック 60rpm以下	
Main	2 分 x 1		60%		
	2 分 x 1		65%	90rpmを維持 一枚ずつ重くする	
	2 分 x 1		75%		0:24:00
C-down	5 分 x 1				0:05:00
Total					0:55:00