



【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 2			スクワット+キープ(15秒)	
	10 回 x 1 2			踏み台ももあげ[右足]	
	10 回 x 1 2			踏み台ももあげ[左足]	0:05:00
W-up	5 分 x 1		60%	Free	0:05:00
	1 分			ヒップアップペダル 90rpm以上	
	1 分 x 3			ベーシック 90rpm以上	
	1 分			ヒップアップペダル 60rpm以下	
	1 分			ベーシック 60rpm以下	0:12:00
Main	10 分 x 1		70%	90~100rpmを維持	
	1 分 x 3		85%	hard 追い込む！！	
	1 分 x 1		60%	easy リカバリー！！	
	10 分 x 1		70%	90~100rpmを維持	0:26:00
C-down	5 分 x 1				0:05:00
Total					0:58:00