



【テーマ】

●ペダリングスキル

●筋持久力の向上

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	10 回 × 1			スライド腹筋	
	10 回 × 1			クロス腹筋(右ひじ左ひざ)	
	10 回 × 1			クロス腹筋(左ひじ右ひざ)	
	5 回 × 2			V字腹筋(両手両足)	
	10 回 × 1			V字クロス腹筋(片手片足)	
	20 回 × 1			背筋(ベーシック)	0:15:00
W-up	5 分 × 1		60%	Free	0:05:00
	1 分 × 1		60-65%	easy	
	2 分 × 1		80%	middle hard	
	1 分 × 1		-	rest	
	1 分 × 1		60-65%	easy	
	3 分 × 1		80%	middle hard	
	1 分 × 1		-	rest	
	× 2			set rest なし	0:18:00
Drill	1 分 × 1		60-65%	片足ペダル 右足 ゆっくり(60rpm以下)	
	1 分 × 1		60-65%	片足ペダル 左足 ゆっくり(60rpm以下)	
	2 分 × 1			両足 forming ゆっくり(60rpm以下)	
	× 2			set rest なし	0:08:00
Main	3 分 × 1		85-90%	Max	
	1 分 × 1		60-65%	easy	
	× 2			set rest なし	0:08:00
C-down	5 分 × 1		60%	Free	0:05:00
Total					0:59:00