



【テーマ】

●ペダリングスキルの習得

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 秒 × 1			スライド腹筋 上体キープ	
	10 回 × 1			合掌 横ひねり	
	20 回 × 1			バタ足	
	20 回 × 1			つま先タッチ	
	20 回 × 1			背筋(ベーシック)	0:10:00
W-up	5 分 × 1		60%	Free	0:05:00
	1 分 × 1		70%	forming	
	1 分 × 1		60-65%	easy	
	2 分 × 1		75%	middle hard	
	1 分 × 1		60-65%	easy	
	3 分 × 1		80-85%	hard	
	1 分 × 1		60-65%	easy	0:09:00
	×				
	×				
Drill	1 分 × 1		60-65%	片足ペダリング 右足 左足はローラー台の上	
	1 分 × 1		60-65%	片足ペダリング 左足 右足はローラー台の上	
	2 分 × 1		60-65%	両足 forming ゆっくり	
	1 分 × 1		60-65%	ホバリングレッグ 左足は上死点キープ	
	1 分 × 1		60-65%	ホバリングレッグ 右足は上死点キープ	
	2 分 × 1		60-65%	両足 forming ゆっくり	0:08:00
	×				
Main	5 分 × 1		75%	midle hard	
	1 分 × 1		80-85%	hard	0:06:00
C-down	5 分		60%	Free	0:05:00
Total					0:48:00