



【テーマ】

- 力強いペダリングをするための体幹作り
- 力強いペダリングの習得

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 回 × 2			スクワット	
	10 秒 × 2			スクワットキープ	
	5 回 × 1	2		片足スクワット 1)右足 2)左足	
					0:10:00
W-up	5 分 × 1		60%	Free	0:05:00
	1 分 × 3	3	60-65%	1)右足 2)左足 3)両足	0:09:00
	1 分 × 1	2	70%	40~50rpm	0:04:00
	1 分 × 1		60-65%	85~95rpm	
Main	1 分 × 1	3	70%	1)右足 40~50rpm	0:21:00
	1 分 × 1		70%	2)左足 40~50rpm	
	3 分 × 1		80-90%	3)両足 40~50rpm	
	2 分 × 1		60-65%	easy 85~95rpm	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:59:00