



【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	
	20 秒 × 1			クランク	
	10 回 × 1	2		クランク かかとタッチ 左右交互	
	10 回 × 1			クランク 横引き付け 左右交互	
					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		70%	40~50rpm	
	1 分 × 1	2	60-65%	85~95rpm	0:04:00
Main	30 秒 × 1		90%	ダンシング	
	3 分 × 1	4	80-90%	両足 40~50rpm	
	2 分 × 1		60-65%	easy 85~95rpm	0:22:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:00:00