



【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	
	30 秒 × 1	2		プランク	
	30 秒 × 1	2		プランク 左右交互 キープ	
	30 秒 × 1	2		プランク 仰向け	
					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 TTもしくはドロップポジション	0:09:00
	1 分 × 1		70%	40~50rpm	
	1 分 × 1	2	60-65%	85~95rpm	0:04:00
Main	1 分 × 1		70%	1)右足 40~50rpm	
	1 分 × 1		70%	2)左足 40~50rpm	
	2 分 × 1	3	80-90%	3)両足 Hard	
	2 分 × 1		60-65%	easy 85~95rpm	0:21:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:59:00