



【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 × 4	2	60-65%	1)右足 2)左足 3)両足(手放し) 4)両足	0:08:00
Main	2 分 × 1		65%	85~95rpm	
	2 分 × 1	3	75%	85~95rpm(ギア2~3枚重くする)	
	2 分 × 1		90%	80rpm以上(ギアさらに2~3枚重くする)	0:18:00
	1 分 × 1			all out	
	2 分 × 1	3		easy	0:09:00
C-down	5 分 × 1				
Total					0:55:00