



【テーマ】

●力強いペダリングをするための足腰作り

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ				各自フリー	0:05:00
補強	10 回 × 1			ランジ	
	20 回 × 1	2		スクワット	
	30 秒 × 1	2		キープ	
	20 回 × 1	2		カーフレイズ	
	10 回 × 1	2		腕立て伏せ	
					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	3 分 × 1	2	65%	85~95rpm	
	3 分 × 1		75%	85~95rpm(ギア2~3枚重くする)	
	3 分 × 1		90%	80rpm以上(ギアさらに2~3枚重くする)	0:18:00
	30 秒 × 1	5		120rpm以上	
	30 秒 × 1			easy	0:05:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:56:00