



【テーマ】

- 最大心拍数の測定
- 自身の現状把握
- 体幹作り
-

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					
補強	15 秒 × 5 × 10 回 × 1 20 秒 × 1	2 1 1		回転プランク (正面、右横、仰向け、左横、正面) 手伸ばしプランク(左右交互) 手伸ばしブリッジ(キープ)	0:10:00
W-up	15 分 × 1		65%	Free(80~90rpm)	0:15:00
Main	20 分 × 1			2分ごとに1枚ずつギアを重くする 常にケイデンス90rpm以上キープ キープが出来なくなったセットで終了 残りの時間は、ダウン とにかく頑張ってください♥♥♥♥♥	0:20:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:50:00