



- 【テーマ】
- 漕ぎ方に変化をつけ、回転数キープ
 - ビルドアップ
 -
 -

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	10 回 × 1			パンチ腹筋(2人組) 相手の手を、パンチするように上半身を上げる	
	10 回 × 1			V字腹筋(体を折り曲げる動作)	
	10 回 × 1			バランス腹筋(両足を伸ばし戻す)	
	10 回 × 1			バランス足交互腹筋	
	10 回 × 1			お尻上げ(上げたままキープ)	0:10:00
W-up	5 分 × 1		60%		0:05:00
Main	5 分 × 1		65%	90rpm以上	
	1 分 × 2	1		ホバリングレグ(回転数キープ)	
	5 分 × 1		70%	90rpm以上	
	2 分 × 1		70%	ダンシング(回転数キープ) ※セットレスト2分	0:16:00
	5 分 × 1		70%	90rpm以上	
	1 分 × 2	1		ホバリングレグ(回転数キープ)	
	5 分 × 1		80%	90rpm以上	
	2 分 × 1		80%	ダンシング(回転数キープ) ※セットレスト2分	0:16:00
	5 分 × 1		70~90%	1分ずつ強度をビルドアップ	0:05:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:57:00