



【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 |