

15\_04\_09



## 【テーマ】

- 各自の身体の調子に合わせてください
- ラスト10分は、フリーも可
- 
- 

## 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	
	10 回 × 2			スクワット	
	10 秒 × 2			スクワットキープ	
	5 回 × 1	2		片足スクワット 1)右足 2)左足	
					0:10:00
W-up	5 分 × 1	1	60%	Free	0:05:00
	1 分 × 1			ヒップアップペダル 90rpm以上	
	1 分 × 1	2		ベーシック 90rpm以上	
	1 分 × 1			ヒップアップペダル 60rpm以下	
	1 分 × 1			ベーシック 60rpm以下	0:06:00
Main	5 分 × 1		70%	90~100rpmを維持	
	1 分 × 3		85%	hard 追い込む！！	
	1 分 × 1		65%	easy リカバリー！！	
	10 分 × 1		70%	90~100rpmを維持	0:21:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:52:00