



【テーマ】

- 強度は各自の身体の調子に合わせてください
- ギアはフリー、ケイデンスはキープ

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	20 回 × 1			つま先タッチ 真上	
	20 回 × 1			つま先タッチ 45度	
	10 回 × 1			V字腹筋	
	20 回 × 1			背筋	
					0:10:00
W-up	5 分 × 1	1	60%	Free	0:05:00
	1 分 × 1			片足ペダリング 右 60rpm以下	
	1 分 × 1	2		片足ペダリング 左 60rpm以下	
	2 分 × 1			ベーシック 90rpm以上	
	2 分 × 1			ヒップアップペダル 90rpm以上	0:12:00
Main	3 分 ×		65%	90~100rpmを維持	
	2 分 × 3		85%	90rpm 以上 ミドルハード	
	1 分 ×		90%	90rpm 以上 ハード	
				※セットレスト1分	0:20:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:57:00