

15_05_14



【テーマ】

- Main1はビルドアップ
- Main2はアウトートップ
- スピード強化

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	10 回 × 2 10 回 × 2 10 回 × 1 20 回 × 1			右肘右膝タッチ 左肘左膝タッチ つま先タッチ 合掌 背筋	
					0:10:00
W-up	5 分 × 1	1	60%	Free	0:05:00
	1 分 × 1 1 分 × 1 1 分 × 1 1 分 × 1	3		片手放し 右 60rpm以下 片手放し 左 60rpm以下 両手放し 60rpm以上 ベーシック90rpm以上	0:12:00
Main	① 1 分 × 1 1 分 × 1			easy hard	
	② 1 分 × 1 2 分 × 1 分	2		easy hard	
	③ 1 分 × 1 3 分 × 1			easy hard	
	※①②③を続けて2セット セットレストなし				0:18:00
Main2	1 分 × 1 1 分 × 1	3		easy オールアウト(アウトートップ)	0:06:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:01:00