

15_05_21



【テーマ】

- 片足ペダルはホバリングまたはボールをはさむ
- MainのEasyの部分は乳酸を動きながら除去する
- 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 クロス パタ足 クロス 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	2		片足ペダリング 右 60rpm以下 片足ペダリング 左 60rpm以下 ベーシック 90rpm以上 ヒップアップペダル 90rpm以上	0:08:00
Main	① 3 分 × 1 1 分 × 1		75% 60%	レースペース 90rpm Easy	
	② 5 分 × 1 2 分 × 1 分	2	85% 60%	レースペース以上 90rpm以上 Easy	
	③ 3 分 × 1 1 分 × 1		75% 60%	レースペース 90rpm Easy	
				※①②③を続けて2セット セットレスト2分	0:32:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:05:00