

15_05_28



【テーマ】

- ドリル中心
- Main2はウエーブ走
- リカバリー

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 × 1			V字スライド	
	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			片手放し 右 60rpm以下	
	1 分 × 1			片手放し 左 60rpm以下	
	1 分 × 1	3		両手放し 60rpm以上	
	1 分 × 1			ベーシック90rpm以上	0:12:00
Main 1	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	
	3 分 1			ベーシック 90rpm以上	0:10:00
Main 2	10 分 × 1		60~80%	2分ごとにEasy、Hard	0:10:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:57:00