



【テーマ】

- 高速ペダリングの向上
- スプリント能力向上

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	10 回 × 2			プランク 正面	
	10 回 × 2			プランク 右肘下	
	10 回 × 2			プランク 仰向け	
	10 回 × 2			プランク 左肘下	
					0:10:00
W-up	5 分 × 1	1	60%	Free	0:05:00
	1 分 × 1			片手放し 右 90rpm以上	
	1 分 × 1	3		片手放し 左 90rpm以上	
	1 分 × 1			ヒップアップ 90rpm以上	
	1 分 × 1			ベーシック90rpm以上	0:12:00
Main 1	3 分 × 1		60%	Easy	
	1 分 × 1		80%	Hard	
	2 分 × 1	3	60%	Easy	
	1 分 × 1		80%	Hard	
	分				
	1 分 × 1		60%	Easy	
	1 分	1	80%以上	Hard	0:29:00
				※セットレスト1分	
Total					0:56:00