



【テーマ】

- スピード&筋力の向上
- 回転数を常にキープ

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	10 秒 × 1 5 回 × 2 5 回 × 2 30 回 × 1			プランク 正面 プランク 右足引き付け プランク 左足引き付け 背筋 振り子	
					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		片手放し 右 90rpm以上 片手放し 左 90rpm以上 ヒップアップ 90rpm以上 ベーシック90rpm以上	0:08:00
Main 1	3 分 × 1 2 分 × 1 1 分 × 1 30 秒 × 1	3		90rpm トップから4枚下 90rpm トップから3枚下 90rpm トップから2枚下 90rpm以上 トップ ダンシング有 ※セットレスト3分	0:25:30
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:58:30