

15\_06\_18



## 【テーマ】

- 回転数を上げていこう
- インナーローの時、おしりを浮かせないように意識をする

## 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 横 プランク 左足引き付け 横 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	2 分 × 1 4 分 × 1 1 分 × 1	3	70% 80% 90%	ダンシング アウタートップ 60rpm ベーシック レースギア 90rpm インナーロー 120rpm以上 ※ セットレスト2分	0:25:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:58:00