



【テーマ】

- 基礎的な脚力を上げる
- ペダリングスキルの向上

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	15 回 × 1	2		仰向け 脚上げ	0:10:00
	15 回 × 1		仰向け つま先タッチ		
	20 回 × 1		仰向け バタ足		
	10 秒 × 1		仰向け キープ		
W-up	5 分 × 1	1	60%	Free	0:05:00
	5 分 × 1	2	60~90%	ベーシック (全力走 ※セットレスト3分)	0:13:00
Main 1	3 分 1	1	70~80%	ベーシック 100rpm	0:15:00
	3 分 1		70~80%	ベーシック 110rpm	
	3 分 × 1		70~80%	ベーシック 120rpm	
	3 分 1		70~80%	ベーシック 110rpm	
	3 分 1		70~80%	ベーシック 100rpm	
	1 分 × 6	1	65、90%	1E1H	0:06:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:59:00