



【テーマ】

●悔いの残らないように漕ぎましょう！！

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	20 回 × 1			仰向け 脚上げ	
	20 回 × 1			仰向け つま先タッチ	
	20 回 × 1	1		仰向け バタ足	
	20 秒 × 1			仰向け キープ	
	10 回 × 1			仰向け V字腹筋	0:10:00
W-up	5 分 × 1	1	60%	Free	0:05:00
Main 1	10 分 × 1	1	60~90%	テンポ走 10秒ハード	0:10:00
Main 2	1 分		80%	ハード 重めのギア	
	4 分 × 1	3	70%	ミドルハード 100rpmキープ	
	2 分		60%	Rest	0:21:00
Main 3	30 秒 × 1	10	100%	Easy 笑顔で^^	
	30 秒 × 1			MAX!!!	0:10:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
				お疲れ様でした!!!	
				来年もまた、一緒に頑張っていきましょう^^	
Total					1:06:00