



【テーマ】

●身体を慣らしていきましょう！

BIKE

| Menu | | Set | 強度(MaxHR) | 説明 | Time |
|--------|-------------------------------|-----|-----------|-----------------------------|---------|
| ストレッチ | | | | | 0:05:00 |
| 補強 | 10 回 × 1 20 回 × 1 | 2 | | 膝すり腹筋 四つんばい 片足上げ 左右10回ずつ | |
| | 10 回 × 1 | 2 | | 1、スクワット前 2、スクワット後ろ | 0:10:00 |
| W-up | 5 分 × 1 | 1 | 60% | Free | 0:05:00 |
| | 1 分 × 1 1 分 × 1 1 分 × 1 | 3 | | 片足 右 片足 左 両足 | 0:09:00 |
| Main 1 | 15 分 × 1 | 1 | 60~90% | テンポ走80回転 20秒ハード | 0:15:00 |
| C-down | 5 分 × 1 | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | 0:49:00 |