



## 【テーマ】

●回転数の一定を身に付ける

## BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	10 回 × 1	2		スライド腹筋	
	20 回 × 1			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
Main 1	30 分 × 1	1	60~90%	テンポ走80回転 10秒ハード ※10秒後の回転数を変えずにキープ	0:30:00
Main 2	1 分 × 1			片足ペダリング 右	
	1 分 × 1	2		片足ペダリング 左	
	1 分 × 1			両足ペダリング	0:06:00
				※ホバリング 引き上げ意識	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:01:00