



【テーマ】

●低速回転・高速回転を身に付ける

BIKE

| Menu | | Set | 強度(MaxHR) | 説明 | Time |
|--------|----------|-----|-----------|---|---------|
| ストレッチ | | | | | 0:05:00 |
| 補強 | 10 回 × 1 | 2 | | ストリームライン腹筋 | |
| | 20 回 × 1 | | | 四つんばい 片足上げ 左右10回ずつ | |
| | 10 回 × 1 | 2 | | 1、ランジ 2、バックランジ | 0:10:00 |
| W-up | 5 分 × 1 | 1 | 60% | Free | 0:05:00 |
| | 15 分 × 1 | 1 | 60~90% | テンポ走80rpm 10秒ハード ダンシング テンポ走80回転 ※10秒後の回転数を変えずにキープ | 0:15:00 |
| Main | 2 分 × 1 | 5 | | 60rpm以下 | |
| | 2 分 × 1 | | | 120rpm以上 | |
| | | | | ※ギアを統一、ローとトップのみ | 0:20:00 |
| C-down | 5 分 × 1 | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | 1:00:00 |