



【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 20 回 × 1	2		ストリームライン腹筋 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 2 分 × 1	5		60rpm以下 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