



- 【テーマ】
- 宮古島にて最終調整
  - 低負荷での身体慣らし

## BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	40 回 × 1 10 回 × 1	2		つま先タッチ 素早く バタ足 ゆっくり大きく	
	10 回 × 1	2		相撲スクワット	0:10:00
W-up	5 分 × 1 15 分 × 1	1 1	60% 60~80%	Free テンポ走80rpm 50秒時に10秒ハード 120rpm	0:20:00
Main1	1 分 × 1 1 分 × 1 1 分 × 1 1 分 × 1 1 分 × 1	2	60% 60% 60% 60% 60%	片足ペダリング 右 両足ペダリング 片足ペダリング 左 両足ペダリング ノーハンドル ※レスト2分	0:12:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:52:00