



## 【テーマ】

- 片足ペダリング(ホバリング)を入れて、スキルアップ
- メインは身体の調子にて2つに分かれる

## BIKE

| Menu     |          | Set | 強度(MaxHR) | 説明                        | Time    |
|----------|----------|-----|-----------|---------------------------|---------|
| ストレッチ    |          |     |           |                           | 0:05:00 |
| 補強       | 20 回 × 1 | 1   |           | 仰向け 脚ゆっくり上下 (ボール使用)       | 0:10:00 |
|          | 20 回 × 1 |     |           | ボール お尻上げ                  |         |
|          | 20 回 × 1 |     |           | ボールタッチ 45度                |         |
|          | 20 秒 × 1 |     |           | 仰向けキープ20秒+上下10回<br>※ボール使用 |         |
| W-up(全員) | 5 分 × 1  | 1   | 60%       | Free                      | 0:05:00 |
|          | 1 分 × 1  | 2   | 60%       | 片足ペダリング ホバリング右足           | 0:14:00 |
|          | 1 分 × 1  |     | 60%       | 片足ペダリング ホバリング左足           |         |
|          | 3 分 × 1  |     | 60%以上     | 両足 引き上げやお尻を意識             |         |
|          | 1 分 × 1  |     | 60%       | ダンシング 身体を揺らさずに!           |         |
|          | 2 分 × 1  |     | 60%以下     | レスト                       |         |
| Main A   | 5 分 × 1  | 1   | 60~90%    | テンポ走 50秒時Hard             | 0:20:00 |
|          | 5 分 × 1  | 1   | 60~90%    | テンポ走 45秒時Hard             |         |
|          | 5 分 × 1  | 1   | 60~90%    | テンポ走 50秒時Hard             |         |
|          | 5 分 × 1  | 1   | 60~90%    | テンポ走 45秒時Hard             |         |
| Main B   | 3 分 × 1  | 1   | 60~90%    | テンポ走 50秒時Hard             | 0:14:00 |
|          | 3 分 × 1  | 1   | 60~90%    | テンポ走 45秒時Hard             |         |
|          | 4 分 × 1  | 1   | 60~90%    | テンポ走 50秒時Hard             |         |
|          | 4 分 × 1  | 1   | 60~90%    | テンポ走 45秒時Hard             |         |
| C-down   | 5 分 × 1  |     |           |                           | 0:05:00 |
| Total    |          |     |           |                           | 0:59:00 |