



【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 ※ボール使用	
W-up(全員)	5 分 × 1	1	60%	Free	0:05:00
	1 分 × 1	1	60%	片足ペダリング ホバリング右足	0:08:00
	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	3 分 × 1	3	60~90%	テンポ走 50秒時Hard	0:10:30
	30 秒 × 1		90%以上	スプリントダッシュ!	
	2 分 × 1	3	90%以上	テンポ走 40秒時Hard	0:07:30
	30 秒 × 1		60%以下	スプリントダッシュ!	
Main B	3 分 × 1	2	60~90%	テンポ走 50秒時Hard	0:07:30
	30 秒 × 1		60~90%	テンポ走 45秒時Hard	
	2 分 × 1	2	90%以上	テンポ走 45秒時Hard	0:05:00
	30 秒 × 1		60%以下	スプリントダッシュ!	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:51:00