



テーマ【準備期】

- 低強度でフォームを意識していこう
- 補強で下半身の強化

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	10 秒 × 2 20 回 × 2 10 回 × 2 15 回 × 1	1		ランジ キープ スクワット 腕立て伏せ1set ゆっくり 2set 素早く 尻上げ 脚伸ばし	0:15:00
W-up(全員)	3 分 × 1 3 分 × 1 3 分 × 1 3 分 × 1	2	70% 75% 80% 80%	テンポ走 50秒時Hard 80rpm テンポ走 40秒時Hard 90rpm テンポ走 50秒時Hard 100rpm テンポ走 40秒時Hard 120rpm	0:10:00 0:24:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:53:00