

17\_04\_20



- テーマ
- ペダリングスキルを上げる
  - 心拍を意識していこう

## BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	20 回 × 1	1		V字 右手左脚	
	20 回 × 1		V字 左手右脚		
	30 回 × 1		背筋		
W-up(全員)	10 分 × 1			Free	0:05:00
	1 分 × 1	3		片足ペダリング 右 ゆっくり	
	1 分 × 1		片足ペダリング 右 速く		
	1 分 × 1		片足ペダリング 左 ゆっくり		
	1 分 × 1		片足ペダリング 左 速く		
				※ 1set ベーシック 2set ボールを頭の上 3set 二人組ボール渡し	
	10 分 × 1	1	75%	テンポ走 10秒時 40秒時バースト	0:10:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:37:00