

17_05_11



テーマ

- ペダリングスキルを上げる
- ハイケイデンスを身につけよう

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 2段モーション 右肘左膝 右手左脚	
	20 回 × 1			V字 2段モーション 左肘右膝 左手右脚	
	30 回 × 1			背筋	
W-up(全員)	10 分 × 1	2		Free	0:05:00
	1 分 × 1			片足ペダリング 右 速く	
	1 分 × 1			片足ペダリング 右 ゆっくり	
	1 分 × 1			片足ペダリング 左 速く	0:08:00
	1 分 × 1	片足ペダリング 左 ゆっくり ※2set目からホバリング			
	16 分 × 1	1	75%	70rpm、95rpm、110rpm、80rpm、 115rpm、65rpm、90rpm、120rpm ※2分ごとに変化	0:16:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:39:00