

17_05_18



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		バックエクステンション W		
W-up(全員)	10 分 × 1			Free	0:05:00
	1 分 × 1	2		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	1		片足ペダリング 左 速く	
	1 分 × 1		片足ペダリング 左 ゆっくり	0:08:00	
				※2set目からホバリング	
	2 分 × 1	3	75~90%	①90rpm、②115rpm、③80rpm	
	1 分 × 1		65%	65rpm Easy	
	2 分 × 1		75~90%	①100rpm、②120rpm③MAX	
	1 分 × 1		65%	65rpm Easy	0:18:00
				※セットレスト なし	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:41:00