

17_05_25



テーマ

- ペダリングスキルを上げる
- 心拍のコントロールとケイデンス変化練習

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	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		
	20 分 × 1		70-80%	110rpm,85rpm,75rpm,120rpm,90rpm, 100rpm,65rpm,80rpm,115rpm,120rpm ※2分ごとにケイデンスを変えていく	0:20:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					0:43:00