

17_06_22



テーマ

- 高い出力を出していこう
- 心肺機能を高めていく

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 両肘	
	20 回 × 2			背筋	
	30 回 × 2			腕立てランニング	0:10:00
W-up(全員)					
	1 分 × 1		80%	110rpm 50秒時に10秒ハード	
	2 分 × 1		75%	100rpm 50秒時に10秒ハード	
	3 分 × 1		70%	90rpm 10秒時に10秒ハード	
	4 分 × 1		70%	80rpm 10秒時に10秒ハード	0:10:00
	3 分 × 1		65%以下	Easy	0:03:00
Main					
	4 分 × 1	2	80%	80rpm	
	1 分 × 1		65%	ダンシング	
	3 分 × 1	2	80%	90rpm	
	1 分 × 1		65%	Easy	
	2 分 × 1	2	80%	100rpm	
	1 分 × 1		65%	Easy	
	1 分 × 1	2	80%	120rpm	
	1 分 × 1		65%	Easy	0:28:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:01:00