



テーマ
●ペダリングスキルの向上

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強	1 分 × 1 1 分 × 1 1 分 × 1	2		V字腹筋 スクワット グラッツ	0:10:00
W-up(全員)	10 分 × 1	1	65%	Free	0:10:00
Dril 1	1 分 × 8	1	70%	85-60-105-70-80-120-65-110rpm	0:08:00
Dril 2	1 分 × 8	2	70%	85-60-50-70-80-100-65-75rpm ※片足 1set 右 2set 左	0:16:00
Dril 3	1 分 × 8	1	70%	85-60-105-70-80-120-65-110rpm	0:08:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:02:00