

17_09_21



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		腕立て クロス腹筋 踏み台ジャンプ	0:10:00
W-up(全員)	10 分 × 1	1	65%	Free	0:10:00
Dril	1 分 × 1 1 分 × 1 1 分 × 1 1 分 × 1	3		片足ペダリング 右足 片足ペダリング 左足 フォーミング 両足 rest ※1set Free、2set 60rpm、3set 80rpm	0:12:00
Main	2 分 × 10	1	70%	60-90-65-95-70-100-75-105-80-110rpm ※50秒時 10秒間ハード	0:20:00
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:02:00