



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<br>1 分 × 1<br>1 分 × 1            | 2   |           | 腕立て<br>クロス腹筋<br>抱え込みジャンプ   | 0:10:00 |
| W-up(全員) | 5 分 × 1                                  | 1   | 65%       | Free   | 0:05:00 |
| Dril 1   | 1 分 × 1<br>1 分 × 1<br>1 分 × 1<br>1 分 × 1 | 3   |           | 片足ペダリング 右足<br>片足ペダリング 左足<br>フォーミング 両足<br>rest<br>※1set Free、2set 60rpm、3set 80rpm<br>ランニングシューズ使用 | 0:12:00 |
| Dril 2   | 1 分 × 1<br>1 分 × 1<br>1 分 × 1<br>1 分 × 1 | 3   |           | 片足ペダリング 右足<br>片足ペダリング 左足<br>フォーミング 両足<br>rest<br>※1set Free、2set 60rpm、3set 80rpm<br>Bikeシューズ使用  | 0:12:00 |
| Main     | 1 分 × 10                                 | 1   | 70%       | 60-90-65-95-70-100-75-105-80-110rpm<br>※50秒時 10秒間ハード<br>シューズはどちらでも可                              | 0:10:00 |
| C-down   | 5 分 × 1                                  |     |           |  | 0:05:00 |
| Total    |  |     |           |  | 0:59:00 |