



- 【テーマ】
- スピードの持続力向上
 - 乳酸の除去能力向上

BIKE

Menu		Set	強度(MaxHR)	説明	Time
ストレッチ					0:05:00
補強(ペア)	30 回 × 1 20 回 × 1 20 回 × 1			足上げ腹筋(前、右、左) 馬とび 亀とびジャンプ	0:10:00
W-up	5 分 × 1	1	60%	Free	0:05:00
	1 分 × 1 1 分 × 1 2 分 × 1 3 分 × 1	2		ベーシック 60rpm以下(右片足ペダリング) ベーシック 60rpm以下(左片足ペダリング) ベーシック 90rpm以上 ベーシック 120rpm以上	0:14:00
Main 1	5 分 1 分 × 2		80~85% 90%	ベーシック 90rpm ベーシック 90rpm	0:24:00
Main 2	5 分 1 分		80~85% 90%	ベーシック 90rpm ベーシック 90rpm ※最初の5分ゆっくり心拍数を上げる ※1分 ペースを5km/h上げる	
C-down	5 分 × 1				0:05:00
Total					1:03:00

レースでは、FTPを超える強度に入ってはそれ以下に戻るといった動きを頻繁に繰り返すので、このFTP以下に落ちたタイミングで疲労物質や乳酸を除去できる能力が高いか低いかはレース成績に大きく影響する。