16_04_09

【 テーマ 】
●レースのペースをみつけよう
●強度・スピード変化への能力向上
●ペダリングを意識する

強化期A
テンポ走
ペダリングスキル

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-PU	5’00” ×	1					05:00
	0’20” ×	4				両手放し（前へならえからハンドルに触れないところまで上体を倒していく）	01:20
	0’40” ×	4				レスト	02:40
Rest	5’00” ×	1				リカバリー	05:00
テンポ走	7’00” ×	3	70～80%	76～90%	4	テンポ走　一定　　ケイデンスは自由	21:00
	3’00” ×	3	70～80%	76～90%	4	1set：80回転前後　2set：90回転前後　3set：100回転	09:00
Drill	0’15” ×	3			9	高速ペダリング（全力）　※どこまでケイデンスを上げられるかチャレンジ	00:45
	2’45” ×	3				レスト	08:15
DW	5’00” ×	1					05:00
							0:58:00