16_04_30

【 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
	0’30” ×	3				片足ペダリング・右（ホバリングレッグ）	01:30
	0’30” ×	3				片足ペダリング・左（ホバリングレッグ）	01:30
	1’00” ×	3				両足ペダリング　　100回転前後	03:00
Rest	3’00” ×	1				リカバリー	03:00
テンポ走	1’45” ×	15	70～80%	76～90%	4	テンポ走　一定　　ケイデンスは自由	26:15
	0’15” ×	15	80～90%	105%	6	FTPバースト	03:45
						※前走者を追い抜くイメージで	
						※奇数：高回転（ケイデンスUP）　　偶数：低回転（ギアUP）	
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