



【テーマ】

- レースのリズムに慣れよう
- レースへの対応能力の向上
- ペダリングスキルの向上

調整期A

FTP

ペダリングスキル

BIKE

| Menu | | Set | MaxHR % | FTP % | RPE | 説明 | Time |
|------------------|----------|-----|---------|---------|-----|---|---------|
| W-PU | 5' 00" × | 1 | 60%~ | 55%~ | | | 05:00 |
| | 1' 00" × | 3 | 60%~ | ~75% | 3 | 高回転ペダリング ケイデンス100回転~ | 03:00 |
| | 1' 00" × | 2 | ~60% | ~55% | 2 | レスト ケイデンス 80回転前後 ※セット毎に回転数が上がっていけばベスト | 02:00 |
| Rest | 3' 00" × | 1 | ~60% | ~55% | | リカバリー | 03:00 |
| トランジション・シュミレーション | | | | | | | |
| | 0' 10" × | 3 | | 120% | 7 | ダンシング 素早くスピードを30km/h~に上げる ※シューズは履かないで | 00:30 |
| | 0' 20" × | 3 | | 120% | 7 | シッティング ※スピード・負荷を上げていく | 01:00 |
| | 0' 30" × | 3 | 70~80% | 91~105% | 6 | 素早くシューズを履く ※スピードが20km/hを下回らないように注意 | 01:30 |
| | 4' 00" × | 3 | 70~80% | 91~105% | 6 | FTP(LT) 51.5kmのレースペース | 12:00 |
| | 5' 00" × | 2 | ~60% | ~55% | 2 | レスト | 10:00 |
| Rest | 5' 00" × | 1 | | | | | 05:00 |
| Drill | 2' 00" × | 3 | ~70% | ~90% | 4 | 低回転ペダリング ※負荷は可能な限り重くし、ケイデンス40回転で維持 | 06:00 |
| | 2' 00" × | 2 | ~60% | ~55% | 2 | レスト ※上半身には力を入れずリラックス ※ペダリングにムラがないよう、スムーズに回すことを心がけましょう | 04:00 |
| DW | 5' 00" × | 1 | | | | | 05:00 |
| | | | | | | | 0:58:00 |