



## 【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" ×	2		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	00:20
	0' 20" ×	2		120%	7	シッティング ※スピード・負荷を上げていく	00:40
	0' 30" ×	2	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	01:00
	9' 00" ×	2	70%	76~91%	6	テンポ走 ハーフアイアンマンのレースペース	18:00
	5' 00" ×	1	~60%	~55%	2	レスト	05:00
Rest	5' 00" ×	1					05:00
Drill	3' 00" ×	2	~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
	3' 00" ×	1	~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	03:00
DW	5' 00" ×	1					05:00
							0:57:00