



## 【テーマ】

- リズムの変化への対応
- 神経系の向上
- ペダリングスキルの向上

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	60%~	55%~			05:00
Drill	0' 20" ×	3	60%~	~75%	3	ホバリングレグ位置から5回アップ 片足ペダリング・右(ホバリングレグ)	01:00
	0' 20" ×	3	60%~	~75%	3	ホバリングレグ位置から5回アップ 片足ペダリング・左(ホバリングレグ)	01:00
	1' 00" ×	3	~60%	~55%	2	両足ペダリング 100回転前後	03:00
Rest	3' 00" ×	1	~60%	~55%		リカバリー	03:00
Drill	0' 15" ×	3	60%~	~75%	3	片足ペダリング・右 ビルドアップ	00:45
	1' 45" ×	3	60%~	~75%	3	レスト	05:15
	2' 00" ×	1	~60%	~55%	2	リカバリー	02:00
	0' 15" ×	3	60%~	~75%	3	片足ペダリング・左 ビルドアップ	00:45
	1' 45" ×	3	60%~	~75%	3	レスト	05:15
※ペダリングにムラがないよう、スムーズに早く回すことを心がけましょう							
Rest	5' 00" ×	1	~60%	~55%		リカバリー	05:00
テンポ走	1' 50" ×	10	70~80%	76~90%	4	テンポ走 一定 ケイデンスは自由	18:20
	0' 10" ×	10	80~90%	105%	6	FTPバースト	01:40
※前走者を追い抜くイメージで							
DW	5' 00" ×	1					05:00
							0:57:00