



【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" ×	5	60%~	~75%	3	片足ペダリング・右 ケイデンス80回転	01:40
	0' 20" ×	5	60%~	~75%	3	片足ペダリング・左 ケイデンス80回転	01:40
	1' 00" ×	5	~60%	~55%	2	両足ペダリング 100回転前後	05:00
Rest	3' 00" ×	1	~60%	~55%		リカバリー	03:00
テンポ走	1' 50" ×	5	70~80%	76~90%	4	テンポ走 一定 ケイデンスは自由	09:10
	0' 10" ×	5	80~90%	105%	6	FTPバースト ※前走者を追い抜くイメージで	00:50
Rest	3' 00" ×	1	~60%	~55%		リカバリー	03:00
Drill	0' 20" ×	5	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)	01:40
	0' 20" ×	5	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)	01:40
	1' 00" ×	5	~60%	~55%	2	両足ペダリング 100回転前後	05:00
Rest	3' 00" ×	1	~60%	~55%		リカバリー	03:00
テンポ走	1' 50" ×	5	70~80%	76~90%	4	テンポ走 一定 ケイデンスは自由	09:10
	0' 10" ×	5	80~90%	105%	6	FTPバースト ※前走者を追い抜くイメージで	00:50
DW	5' 00" ×	1					05:00
							0:55:40