



【テーマ】

- 無酸素運動系の向上
- 脚筋力の向上

強化期A

無酸素運動系

筋力

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-PU	5' 00" ×	1	60%~	55%~			05:00
耐久走~	10' 00" ×	1	60%~	60%~	3	20秒高回転 40秒90回転前後 ※息が少し弾むぐらいの強度で	10:00
Rest	3' 00" ×	1	~60%	~55%	2	リカバリー	03:00
無酸素系	2' 00" ×	3	80%~	120%~	7	全力 ケイデンスは自由	06:00
	3' 00" ×	3	~60%	~55%	2	リカバリー	09:00
	1' 00" ×	3	80%~	120%~	7	全力 ケイデンスは自由	03:00
	2' 00" ×	3	~60%	~55%	2	リカバリー	06:00
	0' 30" ×	3	80%~	120%~	7	全力 ケイデンスは自由	01:30
	1' 00" ×	3	~60%	~55%	2	リカバリー	03:00
※全力で、しかし9セットしっかりとこなせると感じるペースを維持 ※後半にかけて、短い時間でも全力を出せるように力配分を考える ※ペダリングが雑にならないように注意しましょう。							
DW	5' 00" ×	1					05:00
							0:51:30