



## 【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
Drill	0' 30" ×	3	60%~	~75%	3	ケイデンス100回転~ ※ハンドルから手は数センチ放す レスト	01:30
	1' 30" ×	3	60%~	~75%	3		04:30
耐久走~	10' 00" ×	1	60%~	60%~	3	60秒ごと(50秒経過時)に10秒の高回転 ※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" ×	6	80%~	120%~	7	全力 ケイデンスは自由 リカバリー	12:00
	3' 00" ×	5	~60%	~55%	2		15:00
※全力で、しかし5セットしっかりとこなせると感じるペースを維持 ※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
							0:56:00