16_10_15

【 テーマ 】
●最大酸素摂取量の向上
●ペーシング技術の向上
●ペダリングスキルの向上
●レースに向けた調整

調整期A
VO2MAX
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	0’30” ×	3	60%～	～75%	4	高回転　100回転以上	01:30
	1’00” ×	3	60%～	～75%	3	レスト	03:00
Rest	3’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	03:00
HIIT	0’20” ×	8	90%～	120%～	6	全力	02:40
	0’10” ×	7	～60%	～55%	2	レスト	01:10
Rest	8’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	08:00
HIIT	0’20” ×	8	90%～	120%～	6	全力	02:40
	0’10” ×	7	～60%	～55%	2	レスト	01:10
Rest	8’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	08:00
テンポ走	15’00” ×	1	～80%	76～89%	2	ハーフアイアンマン(2時間ぐらいは維持できる)ペース	15:00
DW	5’00” ×	1					05:00
							0:56:10