



## 【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" ×	4	60%~	~75%	3	片足ペダリング・右	02:00
	0' 30" ×	4	60%~	~75%	3	片足ペダリング・左	02:00
	1' 00" ×	4	~60%	~55%	3	両足ペダリング 100回転以上	04:00
Rest	3' 00" ×	1	~60%	~55%	2	リカバリー	03:00
VO2max	3' 00" ×	6	80~90%	105~120%	6	ケイデンスは自由	18:00
	3' 00" ×	5	~60%	~55%	2	リカバリー	15:00
※限界ぎりぎりの速度で走れるようになるための ペーシングの技術を磨きましょう。 ※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
							0:54:00