16_11_12

【 テーマ 】
●全身持久の向上
●ペダリングスキルの向上

準備期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	0’30” ×	6	60%～	～75%	4	高回転　100回転以上	03:00
	1’00” ×	6	60%～	～75%	3	レスト ※ランニングシューズ（もしくは室内シューズ）	06:00
Rest	3’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	03:00
テンポ走	15’00” ×	1	～80%	76～89%	4	ハーフアイアンマン(2時間ぐらいは維持できる)ペース ※ランニングシューズ（もしくは室内シューズ） ※ケイデンス90回転以上	15:00
Rest	3’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	03:00
テンポ走	15’00” ×	1	～80%	76～89%	4	ハーフアイアンマン(2時間ぐらいは維持できる)ペース ※ビンディングシューズ	15:00
DW	5’00” ×	1					05:00
							0:55:00