16_12_17

【 テーマ 】
●全身持久力の向上
●筋持久力の向上
●ペダリングスキルの向上

基礎期A

FTP

ペダリングスキル

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
補強	15’00” ×	1				支持系・バランス系トレーニング	15:00
W-PU	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
Drill	0’30” ×	8	60%～	～75%	4	高回転　100回転以上	04:00
	1’00” ×	8	60%～	～75%	3	レスト	08:00
						※ランニングシューズ（もしくは室内シューズ）	
REST	3’00” ×	1	60%～	55%～	2	レスト	03:00
SST	5’00” ×	1	70～80%	88～94%	5	ケイデンス：１００回転以上	05:00
	1’00” ×	1	60%～	～75%	2	レスト	01:00
	5’00” ×	1	～80%	88～94%	5	ケイデンス：８０回転以下	05:00
	1’00” ×	1	60%～	～75%	2	レスト	01:00
	5’00” ×	1	～80%	88～94%	5	ケイデンス：各自自由	05:00
						※SST：スイートスポットトレーニング	
						※(1時間は維持できるが2時間は維持できない)ペース	
						※ビンディングシューズ	
DW	5’00” ×	1					05:00
							0:57:00