17_01_14

【 テーマ 】
●全身持久力の向上
●ペダリングスキルの向上

基礎期A
耐久走
ペダリングスキル

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
補強	15’00” ×	1				腹筋・背筋系	15:00
W-PU	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
Drill	1’00” ×	6	60%～	～75%	3	片足ペダリング　奇数：右　偶数：左	06:00
	0’30” ×	6	60%～	～75%	2	レスト	03:00
REST	3’00” ×	1	60%～	55%～	2	レスト	03:00
耐久走	3’00” ×	1	60～70%	56～75%	4	ケイデンス：60回転	03:00
	3’00” ×	1	60～70%	56～75%	4	ケイデンス：70回転	03:00
	3’00” ×	1	60～70%	56～75%	4	ケイデンス：80回転	03:00
	3’00” ×	1	60～70%	56～75%	4	ケイデンス：90回転	03:00
	3’00” ×	1	60～70%	56～75%	4	ケイデンス：100回転	03:00
	3’00” ×	1	60～70%	56～75%	4	ケイデンス：110回転	03:00
	3’00” ×	1	60～70%	56～75%	4	ケイデンス：120回転	03:00
						※1分毎に10秒間：スプリント　ケイデンス100回転以上	
DW	5’00” ×	1					05:00
							0:58:00