



【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
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" ×	5	60%~	~75%	2	レスト	02:30
REST	5' 00" ×	1	60%~	55%~	2	レスト	05:00
耐久走(1)	2' 00" ×	2	60~70%	56~75%	4	ケイデンス:60回転	04:00
	2' 00" ×	2	60~70%	56~75%	4	ケイデンス:70回転	04:00
	2' 00" ×	2	60~70%	56~75%	4	ケイデンス:80回転	04:00
	2' 00" ×	2	60~70%	56~75%	4	ケイデンス:90回転	04:00
耐久走(2)	2' 00" ×	2	60~70%	56~75%	4	ケイデンス:80回転	04:00
	2' 00" ×	2	60~70%	56~75%	4	ケイデンス:90回転	04:00
	2' 00" ×	2	60~70%	56~75%	4	ケイデンス:100回転	04:00
	2' 00" ×	2	60~70%	56~75%	4	ケイデンス:110回転	04:00
※1分毎に10秒間:スプリント ケイデンス100回転以上 ※耐久走(1と(2の間はレストなし							
DW	5' 00" ×	1					05:00
							0:55:30