



【テーマ】

- 筋力の向上
- スプリントの向上
- パワーの向上
- ペダリングスキルの向上

基礎期B

筋力

パワー

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	ケイデンス:100回転~	06:00
	1' 00" ×	5	60%~	~75%	2	ケイデンス:70回転	05:00
REST	3' 00" ×	1	60%~	55%~	2	レスト	03:00
神経筋 パワー	0' 30" ×	5	60~70%	56~75%	9	~15秒:ケイデンスを上げていく 15秒~:全力	02:30
	3' 00" ×	4	60~70%	56~75%	2	レスト	12:00
REST	5' 00" ×	1	60%~	55%~	2	レスト	05:00
神経筋 パワー	0' 20" ×	5	60~70%	56~75%	9	開始前に重いギヤに入れ、ダンシングで10秒、その後シッティング	01:40
	3' 00" ×	4	60~70%	56~75%	2	レスト	12:00
DW	5' 00" ×	1					05:00
							0:57:10