



【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" ×	3	60~70%	56~75%	9	~15秒:ケイデンスを上げていく	01:30
	3' 00" ×	2	60~70%	56~75%	2	15秒~:全力 レスト	06:00
REST	3' 00" ×	1	60%~	55%~	2	レスト	03:00
神経筋 パワー	0' 30" ×	4	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	02:00
	3' 00" ×	3	60~70%	56~75%	2	レスト	09:00
REST	3' 00" ×	1	60%~	55%~	2	レスト	03:00
神経筋 パワー	0' 20" ×	4	60~70%	56~75%	9	完全に停止した状態からスタート。重いギヤに入れ、シッティングで実施	01:20
	3' 00" ×	3	60~70%	56~75%	2	レスト	09:00
DW	5' 00" ×	1					05:00
							0:58:50