17_04_08

【 テーマ 】
●様々な負荷への対応力の向上
●レースでの対応能力の向上
●ペダリングスキルの向上

強化期A
変化走
筋持久力

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-PU	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
Drill	3’00” ×	3	60%～	～75%	3	体幹ペダリング　100回転を目標 両手 → 片手・右 → 片手・左／1分毎	09:00
REST	3’00” ×	1	60%～	55%～	2	レスト	03:00
変化走	15’00” ×	2	65～80%	76～105%	4	ギアに固定	30:00
	3’00” ×	1	～60%	～55%	2	レスト	03:00
						1）軽いギアでスタート。 2）3分毎にケイデンスを10回転ずつ上げていく。合計2段階上げる 3）上げたとこから、今度は3分毎にケイデンスを10回転ずつ スタートのケイデンスまで落としていく	
DW	5’00” ×	1					05:00
							0:55:00