



【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	0' 30" ×	3	60%~	~75%	3	ホバリングレグ・右	01:30
	0' 30" ×	3	60%~	~75%	3	ホバリングレグ・左	01:30
	0' 30" ×	3	~60%	~55%	3	両足 100回転以上	01:30
REST	2' 00" ×	1	60%~	55%~	2	レスト	02:00
Drill	1' 00" ×	2	60%~	~75%	3	高ケイデンス 100回転以上	02:00
	1' 00" ×	2	60%~	~75%	3	低ケイデンス 70回転以下	02:00
変化走1)	18' 00" ×	1	65~80%	76~105%	4	ケイデンス90回転に固定 1)軽いギアからスタート。 2)2分毎にギアを1枚ずつ上げていく。合計4段階上げる 3)上げたところから、今度は2分毎にギアを1枚ずつ スタートのギアまで落としていく	18:00
変化走2)	18' 00" ×	1	65~80%	76~105%	4	ギアに固定 1)軽いギアでスタート。 2)2分毎にケイデンスを10回転ずつ上げていく。合計4段階上げる 3)上げたところから、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	18:00
DW	5' 00" ×	1					05:00
							0:56:30