



## 【テーマ】

- 最大酸素摂取量の向上
- ペーシング技術の向上
- ペダリングスキルの向上

調整期A

VO2MAX

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
Drill1	0' 30" ×	3	60%~	~75%	3	片足ペダリング・右	01:30
	0' 30" ×	3	60%~	~75%	3	片足ペダリング・左	01:30
	1' 00" ×	3	60%~	~75%	3	レスト	03:00
	※ペダリングにムラがないよう、スムーズに回すことを心がけましょう						
Drill2	0' 30" ×	3	~60%	~55%	2	高回転ペダリング 100回転以上	01:30
	1' 00" ×	2	60%~	~75%	3	レスト	02:00
Rest	3' 00" ×	1	~60%	~55%	2	リカバリー	03:00
トランジション・シュミレーション							
	0' 10" ×	3	80%~	120%~	7	ダンシング 素早くスピードを上げる	00:30
	0' 20" ×	3	80%~	120%	7	シッティング ※スピード・負荷を上げていく	01:00
	4' 30" ×	3	70~80%	91~120%	6	FTP ~ VO2max 51.5kmのレースペース	13:30
	5' 00" ×	3	~60%	~55%	2	レスト	15:00
HIIT	0' 20" ×	8	90%~	150%~	9	全力	02:40
	0' 10" ×	8	~60%	~55%	2	レスト	01:20
DW	5' 00" ×	1					05:00
							0:56:30