17_05_20

【 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