17_07_04

【 テーマ 】
●体幹の筋力向上
●ペダリングスキルの向上

基礎期A
耐久走
ペダリングスキル

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
補強	15’00” ×	1				バランスボール体幹トレーニング	15:00
W-PU	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
耐久走	3’00” ×	1	60～70%	56～75%	4	ケイデンス:50回転	03:00
	3’00” ×	1	60～70%	56～75%	4	ケイデンス:60回転	03:00
	3’00” ×	1	60～70%	56～75%	4	ケイデンス:70回転	03:00
	3’00” ×	1	60～70%	56～75%	4	ケイデンス:80回転	03:00
	3’00” ×	1	60～70%	56～75%	4	ケイデンス:90回転	03:00
	3’00” ×	1	60～70%	56～75%	4	ケイデンス:100回転	03:00
	3’00” ×	1	60～70%	56～75%	4	ケイデンス:110回転	03:00
						※1分毎に10秒間:ケイデンス110回転以上	
REST	5’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	05:00
神経系	1’00” ×	5	60～70%	56～75%	4	10”ケイデンスMAX!!!!!! / 50”リカバリー	05:00
DW	5’00” ×	1					05:00
							0:56:00