17_07_15

【 テーマ 】
●筋持久力の向上
●最大酸素摂取量の向上

基礎期A

Vo2Max

体幹

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
補強	20’00” ×	1				バランスボール体幹トレーニング	20:00
W-PU	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
Vo2Max	5’00” ×	1	70%～80%	105%～120%		ケイデンス　自由	05:00
	5’00” ×	1	～60%	～55%		リカバリー	05:00
Vo2Max	5’00” ×	1	70%～80%	105%～120%		ケイデンス　自由	05:00
	5’00” ×	1	～60%	～55%		リカバリー	05:00
Vo2Max	5’00” ×	1	70%～80%	105%～120%		ケイデンス　自由	05:00
						1）限界ぎりぎりのところで走れるように ペースコントロールをしていきましょう。	
						2）体幹トレーニングで力が入る場所を意識しながら 後半、身体がぶれないようにしていきましょう。	
DW	5’00” ×	1					05:00
							0:55:00

17_07_15