17_08_12

【 テーマ 】
●ペーシングスキルの向上
●ペダリングスキルの向上
●変化への対応力向上

強化期A
耐久走
ペダリングスキル

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-UP	5’00” ×	1					05:00
Drill	1’00” ×	4	60%～	～75%	3	片足ペダリング 50回転 アウターフリー （奇数:右、偶数:左）	04:00
	1’00” ×	4	60%～	～75%	3	片足ペダリング 70回転 インナー 1～3枚目 （奇数:右、偶数:左）	04:00
	1’00” ×	4	60%～	～75%	3	両足 90回転～ アウターフリー	04:00
REST	3’00” ×	1	～60%	～ 55%	2	リカバリー	03:00
耐久走	**4’50” ×**	**3**	**60%～70%**	**60%～75%**	**3**	**ケイデンス フリー**	14:30
	0’10” ×	**3**	**70%～80%**	**95%**	**4**	**バースト 95回転以上**	00:30
REST	3’00” ×	1	～60%	～ 55%	2	リカバリー	03:00
耐久走	**2’50” ×**	**5**	**60%～70%**	**60%～75%**	**3**	**ケイデンス フリー**	14:10
	0’10” ×	**5**	**70%～80%**	**95%**	**4**	**バースト 95回転以上**	00:50
						※一定ペース ※バーストは前の選手を抜かす時に ギアを上げずに回転数を上げてスピードを上げるイメージ	
DW	5’00” ×	1					05:00
							0:58:00