



【テーマ】

- レースへの対応能力の向上
- ペースの切り替え
- ペダリングスキルの向上

準備期A

実践

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" × 2		60%~	~75%	2	10"ケイデンス110以上 / 50"イージー	02:00
	1'00" × 2		60%~	~75%	2	10"ハード / 50"イージー	02:00
REST	3'00" × 1		~60%	~55%	2	リカバリー	03:00
耐久走	5'00" × 1		65~70%	56~75%	3	ケイデンス90回転	05:00
REST	1'00" × 1		~60%	~55%	2	リカバリー	01:00
テンポ走	5'00" × 1		70~80%	76~90%	4	ケイデンス90回転	05:00
REST	1'00" × 1		~60%	~55%	2	リカバリー	01:00
FTP(LT)	5'00" × 1		80~85%	91~105%	6	ケイデンス90回転	05:00
↓	(トランジッション 駒沢公園移動)						
ラン	15'00" × 1		80~85%		6	2.5km ブリックラン ペース走	15:00
DW	10'00" × 1						10:00
							0:54:00