17_10_28

【 テーマ 】
●踏み込みのタイミングの感覚
●筋力の向上
●無酸素運動能力の向上
●神経系への刺激

準備期A
耐乳酸
ペダリングスキル

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-PU	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00.0
Drill	2’00” ×	4	60%～	～75%	2	セットずつ片脚ランニングシューズ　3回転毎に4時から11時に戻す ※踏み込みのタイミングが遅くならないように意識	08:00
Drill	1’00” ×	4	60%～	～75%	2	バイクシューズ　セットずつ右脚/左脚　3回転毎に4時から11時に戻す ※踏み込みのタイミングが早くならないように意識	04:00
Rest	2’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	02:00
耐久走	**10’00” ×**	**1**	**60%～70%**	**56%～70%**	**3**	**2分毎にケイデンス60、70、80、90、100回転**	10:00
Rest	3’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	03:00
耐乳酸系	**0’40” ×**	**4**	**90%～**	**121%～150%**	**7**	**全力！！！　ケイデンス　90回転**	02:40
	0’10” ×	**4**	**90%～**	**121%～150%**	**7**	**全力！！！　ケイデンス　100回転**	00:40
	0’10” ×	**4**	**90%～**	**121%～150%**	**7**	**全力！！！　ケイデンス　90回転**	00:40
	2’00” ×	**4**	**～60%**	**～55%**	**1**	**リカバリー**	08:00
耐乳酸系	**0’30” ×**	**4**	**90%～**	**121%～150%**	**7**	**全力！！！　セットずつケイデンス80回転／110回転～**	02:00
	1’00” ×	**4**	**～60%**	**～55%**	**1**	**リカバリー**	04:00
神経系	**0’10” ×**	**5**	**90%～**	**150%～**	**7**	**全力！！！　ダンシング、シッティング自由**	00:50
	0’50” ×	**5**	**～60%**	**～55%**	**1**	**リカバリー**	04:10
DW	5’00” ×	1					0:05:00
							0:55:00