



## 【テーマ】

- 最大酸素摂取量の向上
- 実戦トレーニング
- ペダリングスキルの向上

準備期A

実戦

ペダリングスキル

## BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-UP	5' 00" ×	1	60%~	55%~			05:00
Drill	1' 00" ×	2	60%~	~75%	3	10秒ケイデンス130以上/50秒イージー	02:00
	1' 00" ×	2	60%~	~75%	3	10秒ハード/50秒イージー	02:00
Rest	3' 00" ×	1	~60%	~55%	2	リカバリー	03:00
Vo2MAX	3' 00" ×	4	80%~90%	105%~120%	7	3分ギリギリ持つペース ケイデンス90回転	12:00
	3' 00" ×	3	~60%	~55%	2	リカバリー	09:00
↓	トランジション		4セット目が終わったらすぐにランニングシューズ履き替える				
RUN	15' 00" ×	1	80%~85%	85%~	7	2.5km 10kmのレースペース	15:00
					8	500m ペースアップ	
※シューズを履いたらすぐにスタート ※設定ペースを決めましょう							
DW	5' 00" ×	1					05:00
							0:53:00