17_12_16

【 テーマ 】
●最大酸素摂取量の向上
●FTP測定に向けて
●ペダリングスキルの向上（脚の付け根から動かす）

準備期A
VO2MAX
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	2’00” ×	3	60%～	～75%	3	片足右　膝を曲げて腿を上下30回→片足ペダリング右	06:00
	2’00” ×	3	60%～	～75%	3	片足左　膝を曲げて腿を上下30回→片足ペダリング左	06:00
						※脚の付け根から動かすのを意識しましょう	
Rest	1’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	01:00
耐久走	15’00” ×	1	65%～70%	56%～75%	5	3分ずつケイデンス変化　70―110―80―120―90	15:00
						※強度よりもケイデンスを優先してください	
Rest	3’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	03:00
Vo2MAX	**0’30” ×**	**5**	**90%～**	**120%～**	**7**	**全力！！！！！**	02:30
	0’30” ×	**5**	**～60%**	**～55%**	**2**	**リカバリー**	02:30
Rest	5’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	05:00
HIIT	**0’10” ×**	**8**	**～60%**	**～55%**	**2**	**リカバリー**	01:20
	0’20” ×	**8**	**90%～**	**120%～**	**7**	**全力！！！！！**	02:40
DW	5’00” ×	1					05:00
							0:55:00