



【テーマ】

- 最大酸素摂取量の向上
- ケイデンス変化への対応
- ペダリングスキルの向上

基礎期A

VO2MAX

ペダリングスキル

BIKE

| Menu | | Set | MaxHR % | FTP % | RPE | 説明 | Time |
|--------------------------------------|----------|-----|---------|-----------|-----|-------------------------|---------|
| 明けましておめでとうございます！今年も宜しくお願いします！ | | | | | | | |
| W-UP | 5' 00" × | 1 | 60%~ | 55%~ | | | 05:00 |
| Drill | 1' 00" × | 4 | 60%~ | ~75% | 3 | 片足ペダリング 奇数アウター 偶数インナーロー | 04:00 |
| | 1' 00" × | 4 | 60%~ | ~75% | 3 | 片足ペダリング 奇数アウター 偶数インナーロー | 04:00 |
| | 1' 00" × | 4 | 60%~ | ~75% | 3 | 両足ペダリング 奇数60回転 偶数90回転 | 04:00 |
| Rest | 3' 00" × | 1 | ~60% | ~55% | 2 | リカバリー | 03:00 |
| 耐久走 | 6' 00" × | 1 | 56%~75% | 60%~70% | 4 | ケイデンス2分毎に90-100-110 | 06:00 |
| テンポ走 | 6' 00" × | 1 | 75%~85% | 70%~80% | 5 | ケイデンス2分毎に90-100-110 | 06:00 |
| Rest | 5' 00" × | 1 | ~60% | ~55% | 2 | リカバリー | 05:00 |
| Rest | 0' 20" × | 18 | ~60% | ~55% | 2 | リカバリー | 06:00 |
| Vo2MAX | 0' 20" × | 18 | 85%~ | 105%~120% | 8 | 全力！！！！ | 06:00 |
| DW | 5' 00" × | 1 | | | | | 05:00 |
| | | | | | | | 0:54:00 |