18_01_13

【 テーマ 】
●ベースづくり　有酸素能力の向上
●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
耐久走
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” ×	4	60%～	～75%	3	片足ペダリング右　奇数アウターでゆっくり　偶数インナーローで速く	04:00
	1’00” ×	4	60%～	～75%	3	片足ペダリング左　奇数アウターでゆっくり　偶数インナーローで速く	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	**8’00” ×**	**1**	**56%～75%**	**60%～70%**	**3**	**ケイデンス1分毎に90-100-80-110-70-120-70-100**	08:00
耐久走	**12’00” ×**	**1**	**56%～75%**	**60%～70%**	**3**	**ケイデンス2分毎に90-100-80-110-70-120**	12:00
Rest	3’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	03:00
神経系	0’20” ×	4	90%～	100%～	8	ケイデンスMAX　回せる最高ケイデンス	01:20
Rest	0’40” ×	4	～60%	～55%	1	リカバリー	02:40
神経系	0’20” ×	4	90%～	120%～	8	MAX！！！　しっかり負荷をかけて	01:20
Rest	0’40” ×	4	～60%	～55%	1	リカバリー	02:40
DW	5’00” ×	1					05:00
							0:56:00