



【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" ×	2	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	02:00
	1' 00" ×	2	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	02:00
	1' 00" ×	2	60%~	~75%	3	両足ペダリング 奇数60回転 偶数90回転	02:00
Rest	3' 00" ×	1	~60%	~55%	2	リカバリー	03:00
耐久走	10' 00" ×	1	56%~75%	60%~70%	3	ケイデンス80回転 2分ごとに10秒バースト	10:00
Rest	3' 00" ×	1	~60%	~55%	2	リカバリー	12:00
耐久走	10' 00" ×	1	56%~75%	60%~70%	3	ケイデンス90回転 毎分10秒バースト	10:00
Rest	3' 00" ×	1	~60%	~55%	2	リカバリー	03:00
神経系	0' 10" ×	2	90%~	100%~	8	ケイデンスMAX 回せる最高ケイデンス	00:20
Rest	0' 50" ×	2	~60%	~55%	1	リカバリー	01:40
神経系	0' 10" ×	2	90%~	120%~	8	MAX!!! しっかり負荷をかけて	00:20
Rest	0' 50" ×	2	~60%	~55%	1	リカバリー	01:40
DW	5' 00" ×	1					05:00
							0:58:00