



## 【テーマ】

- 実戦トレーニング
- 最大酸素摂取量の向上
- ペダリングスキルの向上

基礎期A

実戦

ペダリングスキル

## BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-PU	5'00" ×	1	60%~	55%~			05:00
Drill	1'00" ×	2	60%~	~75%	2	10秒ケイデンス 130以上/50秒イージー	02:00
	1'00" ×	2	60%~	~75%	2	10秒ハード/50秒イージー	02:00
Rest	3'00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	03:00
Vo2MAX	5'00" ×	1	80%~90%	105%~120%	7	5分でギリギリ持つペース	05:00
Rest	1'00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー ケイデンス70回転 ※足を止めない	01:00
テンポ走	10'00" ×	1	65%~70%	76%~80%	5	ケイデンス90回転	10:00
Rest	1'00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー ケイデンス70回転 ※足を止めない	01:00
Vo2MAX	3'00" ×	1	80%~90%	105%~120%	7	5分でギリギリ持つペース	03:00
↓↓ トランジション ↓↓						終わったらすぐにランニングシューズに履き替える	
RUN	15'00" ×	1	85%~90%	90%~	7	2.5km 10kmのレースペースよりも速く	15:00
					8	500m ペースアップ↑↑	
DW	5'00" ×	1					05:00
							0:52:00