18_02_10

【 テーマ 】
●最大酸素摂取量の向上
●乳酸除去能力の向上
●ペース変化への対応
●体幹で体を支える能力

基礎期A
VO2MAX
筋持久力

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-PU	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
						↓体幹を使って体を支える	
Drill	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	ハンドルのトップを狭く握って　アウタートップ	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	指を4本置いて　アウタートップ	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	人差し指だけを置いて　アウタートップ	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	手を浮かして　アウタートップ	02:00
	1’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	01:00
REST	2’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	02:00
耐久走	10’00” ×	1	65%～70%	56%～75%	3～4	・2分毎にケイデンス 70-90-80-90-100-90 ・1分毎に10秒バースト	10:00
REST	2’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	02:00
VO2MAX	0’30” ×	6	85%～	120%～	7	全力！！！	03:00
	0’30” ×	6	～60%	～55%	1	リカバリー	03:00
	↓トランジッション↓					素早くランニングシューズに履き替え駒沢公園へ	
RUN	15’00” ×	1	85%～90%		7	2.5km　5kmまたは10kmのレースペース	15:00
			90%～		8	500m　ペースアップ！	
DW	5’00” ×	1					05:00
							0:54:00