18_03_03

【 テーマ 】
●有酸素運動能力の向上
●臀部、ハムストリングスの強化
●踏み込みのタイミング

基礎期A
テンポ走
ペダリングスキル

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明		Time
W-PU	7’00” ×	1	60%～	55%～				07:00
Drill	1’00” ×	3	60%～	55%～	2	右脚　1回転毎に4時から11時に戻して踏む	アウターやや重め	03:00
	1’00” ×	3	60%～	55%～	2	左脚　1回転毎に4時から11時に戻して踏む	アウターやや重め	03:00
	1’00” ×	3	60%～	55%～	2	右脚　3回転毎に4時から11時に戻して踏む	アウターやや重め	03:00
	1’00” ×	3	60%～	55%～	2	左脚　3回転毎に4時から11時に戻して踏む	アウターやや重め	03:00
	1’00” ×	3	60%～	55%～	2	ケイデンス80回転　踏み込みタイミングを意識して。	アウターやや重め	03:00
REST	5’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	フリー	05:00
SFR	3’00” ×	2	75%～	80%～	6	ケイデンス40回転　全力	アウタートップ	06:00
REST	1’00” ×	2	～60%	～55%	1	リカバリー	フリー	02:00
耐久走	3’00” ×	2	70%～75%	65%～70%	3	ケイデンス80回転　※ロングのペース	アウター	06:00
テンポ走	5’00” ×	2	80%	70%～75%	3	ケイデンス80回転　※ミドルのペース	アウター	10:00
						↑ケイデンス変化、バーストがないので 心拍数が上がりすぎないようにしましょう。		
DW	5’00” ×	1						05:00
								0:56:00