



【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からテンポ走まで通しで1セットです。それを×2セット行います！！								
Drill	1' 00" ×	2	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	02:00
	1' 00" ×	2	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	02:00
	1' 00" ×	2	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	02:00
	1' 00" ×	2	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	02:00
	1' 00" ×	2	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	02:00
REST	1' 00" ×	2	~60%	~55%	1	リカバリー	フリー	02:00
SFR	3' 00" ×	2	75%~	80%~	7	ケイデンス40回転 全力	アウタートップ	06:00
REST	2' 00" ×	2	~60%	~55%	1	リカバリー	フリー	04:00
テンポ走	10' 00" ×	2	80%	70%~75%	5	1セット目 ケイデンス70回転 ※ミドルのペース 2セット目 ケイデンス80回転 ※ミドルのペース ↑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。	アウター アウター	20:00
DW	5' 00" ×	1						05:00
								0:54:00