



【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" ×	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
	1' 00" ×	2	60%~	55%~	2	ケイデンス100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
	1' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	フリー	01:00
REST	3' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	フリー	03:00
テンポ走	10' 00" ×	1	75%~80%	80%	5	1分毎にケイデンス70-80-90-100回転 繰り返し ※ミドルのペース	アウター	10:00
REST	5' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	フリー	05:00
VO2MAX	3' 00" ×	2	85%~	120%	7	全力!!!	アウター	06:00
REST	5' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	フリー	05:00
DW	5' 00" ×	1						05:00
								0:54:00