



【テーマ】

- 筋持久力の向上
- 実戦(レース中の変化への対応、イメージ)
- ペダリング効率

強化期A

VO2MAX

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	0' 30" ×	2	60%~	55%~	2	右膝 ボール挟んで腿を上下 30回		01:00
	0' 30" ×	2	60%~	55%~	2	左膝 ボール挟んで腿を上下 30回		01:00
	1' 00" ×	2	60%~	55%~	2	右脚 片脚ペダリング 80回転	アウター	02:00
	1' 00" ×	2	60%~	55%~	2	左脚 片脚ペダリング 80回転	アウター	02:00
	1' 00" ×	2	60%~	55%~	2	右脚 片脚ペダリング 90回転~	インナー	02:00
	1' 00" ×	2	60%~	55%~	2	左脚 片脚ペダリング 90回転~	インナー	02:00
	1' 00" ×	1	70%~75%	75%	3	両脚 90回転	アウター	01:00
	1' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	フリー	01:00
REST	5' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	フリー	05:00
VO2MAX	2' 00" ×	1	85%~90%	110~120%	7	全力(5分全力で漕いだ時の最初の1分)	アウター	02:00
テンポ走	20' 00" ×	1	75%~80%	80%	5	5分毎にバースト10秒 ケイデンス 10分-80回転/10分-90回転	アウター	20:00
VO2MAX	3' 00" ×	1	90%~	120%~	7	全力!!!	アウター	03:00
DW	5' 00" ×	1						05:00
								0:54:00