



## 【テーマ】

- 筋持久力の向上
- 最大酸素摂取量の強化
- 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	3' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	フリー	03:00
耐久走	10' 00" ×	1	65%~75%	70%	3	(3'00"-80回転 / 0'20"-130回転~) × 3セット	フリー	10:00
REST	5' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	フリー	05:00
<b>VO2MAX</b>	<b>0' 30" ×</b>	<b>12</b>	<b>85%~</b>	<b>150%~</b>	<b>7</b>	<b>全力!!!</b>	<b>アウター</b>	<b>06:00</b>
REST	0' 30" ×	12	~60%	~55%	1	リカバリー	フリー	06:00
DW	5' 00" ×	1						05:00
								0:54:00