

【 テーマ 】

- ●筋持久力の向上
- ●最大酸素摂取量の向上
- ●乳酸除去能力の向上
- ●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	5'00" ×	1	60% ~	55% ~			05:00
Drill	0'30" × 1'00" ×		60% ~	55% ~ 55% ~	2	右膝 ボール挟んで腿を上下 30回 右脚 片脚ペダリング 70回転 アウター	01:00 02:00
	0'30" ×		60%~	55% ~	2 2	右脚 片脚ペダリング 70回転 アウター 左膝 ボール挟んで腿を上下 30回	02:00
	1'00" ×		60% ~	55% ~	2	左脚 片脚ペダリング 70回転 アウター	02:00
	0'30" ×		60% ~	55% ~	2	右脚 片脚ペダリング 90回転~ インナーロー	
	0'30" ×	2	60% ~	55% ~	2	左脚 片脚ペダリング 90回転~ インナーロー	
	2'00" ×	2	70% ~ 75%	75%	3	両脚 85回転~95回転 最後の20秒バースト アウター	04:00
	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
VO2MAX	3'00" ×	2	85% ~	110%~120%	7	全力!!! 90回転 アウター	06:00
テンポ走	5'00" ×	2	75% ~ 80%	80%	5	落としすぎないように 80回転 アウター	10:00
VO2MAX	2'00" ×		85% ~	110% ~ 120%	7	全力!!! 90回転 アウター	04:00
テンポ走	5'00" ×		75% ~ 80%	80%	5	落としすぎないように 80回転 アウター	10:00
VO2MAX	1'00" ×	2	85% ~	120%~	8	全力!!! 90回転~ アウター	02:00
DW	5'00" ×	1					05:00
							0:58:00