



【テーマ】

- ベースの立て直し
- 有酸素運動能力の向上
- 筋力、コアの強化
- ペダリング効率

調整期A

耐久走

筋力

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time	
W-PU	5' 00" ×	1	60%~	55%~			05:00	
補強トレーニング	15' 00" ×	1	70%~80%		4	プランク、サイドプランク、腿上げ、ランジ×腿上げ、バックエクステンション、スクワットジャンプ	15:00	
Drill	0' 30" ×	3	60%~	55%~	2	右脚 20"片脚ペダリング&ホバリング／10"付け替え	フリー	01:30
	0' 30" ×	3	60%~	55%~	2	左脚 20"片脚ペダリング&ホバリング／10"付け替え	フリー	01:30
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%	4	ケイデンス1分毎に70-80-90-100-110	アウター	10:00
	10' 00" ×	1	65%~75%	70%	4	ケイデンス2分毎に70-80-90-100-110	アウター	10:00
REST	5' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	フリー	05:00
神経系	0' 10" ×	2	80%	150%~	8	全力ケイデンス！！！！	フリー	00:20
	0' 50" ×	2	~60%	~55%	1	リカバリー	フリー	01:40
	0' 10" ×	2	80%	300%~	9	全力！！！！	アウター	00:20
	0' 50" ×	2	~60%	~55%	1	リカバリー	フリー	01:40
DW	5' 00" ×	1					05:00	
							1:00:00	