



【テーマ】

- 坂があるコースの走り方
- 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	2' 40" ×	5	65%~75%	70%	4	ケイデンス80~90	アウター	13:20
	1' 00" ×	4	70%~80%	80%	5	ダンシング ペダルの左右の体重移動	アウター	04:00
	0' 20" ×	4	75%~80%	90%	6	シッティング 山頂付近をイメージして	アウター	01:20
REST	5' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	フリー	05:00
神経系	1' 00" ×	3	80%	150%~	8	120回転 ラスト10秒ケイデンスアップ!	フリー	03:00
	1' 00" ×	2	~60%	~55%	1	リカバリー	フリー	02:00
DW	5' 00" ×	1						05:00
								0:59:40