



## 【テーマ】

- 坂があるコースの走り方
- 最大酸素摂取量の向上
- 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、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' 40" ×	3	60%~	55%~	2	右脚 30"片脚ペダリング&ホバリング/10"付け替え	フリー	02:00
	0' 40" ×	3	60%~	55%~	2	左脚 30"片脚ペダリング&ホバリング/10"付け替え	フリー	02:00
REST	3' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	フリー	03:00
耐久走	2' 00" ×	5	65%~75%	70%	4	ケイデンス80~90	アウター	10:00
	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
VO2MAX	0' 20" ×	8	80%	150%~	8	全力!!!	フリー	02:40
	0' 10" ×	8	~60%	~55%	1	リカバリー	フリー	01:20
DW	5' 00" ×	1						05:00
								0:56:20