



【テーマ】

- 坂があるコースの走り方
- スピード(筋力)の切り替え、瞬発力
- 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' 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
	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
	1' 00" ×	3	60%~	55%~	2	両脚 ケイデンス70回転 高い位置から踏み込む意識	アウター	03:00
耐久走	2' 00" ×	3	65%~75%	70%	4	ケイデンス80回転	アウター	06:00
	0' 40" ×	3	70%~80%	80%	5	ダンシング ペダルの左右の体重移動	アウター	02:00
	0' 20" ×	3	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	01:00
	2' 00" ×	3	65%~75%	70%	4	ケイデンス90回転	アウター	06:00
	0' 40" ×	3	70%~80%	80%	5	ダンシング ペダルの左右の体重移動	アウター	02:00
	0' 20" ×	3	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	01:00
	1' 00" ×	3	65%~75%	70%	4	ケイデンス100回転	アウター	03:00
スプリント	0' 20" ×	3	80%	150%~	8	全力!!!	アウター	01:00
回復走	1' 20" ×	2	~60%	~55%	1	ケイデンス70回転	フリー	02:40
DW	5' 00" ×	1					05:00	
							0:59:40	