



【テーマ】

- 実戦トレーニング(オリンピックディスタンス)
- 最大酸素摂取量の向上
- ペダリング効率
- 体幹の意識

強化期A

FTP

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	2' 00" ×	1	60%~	55%~	2	両手 片脚ペダリング 1分ずつ右脚/左脚	フリー	02:00
	2' 00" ×	1	60%~	55%~	2	右手のみ 片脚ペダリング 1分ずつ右脚/左脚	フリー	02:00
	2' 00" ×	1	60%~	55%~	2	左手のみ 片脚ペダリング 1分ずつ右脚/左脚	フリー	02:00
	3' 00" ×	1	60%~	55%~	2	両手・両脚 30秒ずつ 70-80-90-100-110-120回転	アウター	03:00
REST	3' 00" ×	1	~60%	~55%	2	レスト	フリー	03:00
レースシュミレーション	0' 30" ×	3	補強			上半身中心		01:30
トランジッション	0' 20" ×	3	70~80%	120%	7	シューズを履かないでダンシング ※乗車して加速		01:00
	0' 20" ×	3	70~80%	91~105%	6	シューズを履かないでシッティング ※スピードを維持	アウター	01:00
	0' 15" ×	3	70~80%	91~105%	6	シューズを履く ※スピードが落ちないように	アウター	00:45
FTP	4' 00" ×	3	80~85%	95~100%	6	51.5km(bike40km)のレースペース ケイデンス85~95回転	アウター	12:00
回復走	4' 00" ×	2	~60%	~55%	2	80回転以上 ペダルを止めない	アウター	08:00
REST	6' 00" ×	1	~60%	~55%	2	レスト	フリー	06:00
HIIT	0' 20" ×	8	85%~	150%~	7	全力!!!	アウター	02:40
	0' 10" ×	8	~60%	~55%	1	リカバリー	フリー	01:20
DW	5' 00" ×	1						05:00
								0:56:15