



【テーマ】

- 実戦イメージ
- 乳酸性作業閾値の向上
- ペダリング効率
- 体幹の意識

強化期A

FTP

VO2MAX

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-PU	5' 00" ×	1	60%~	55%~			05:00
Drill	2' 00" ×	2	60%~	55%~	2	両手 片脚ペダリング 1分ずつ右脚/左脚	フリー 04:00
	2' 00" ×	2	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 04:00
	2' 00" ×	2	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 04:00
	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
	1' 00" ×	1	~60%	~55%	1	レスト	フリー 01:00
	2' 00" ×	1	80%~	110%~	6	40"ハード/40"イージー/40"ハード ↑ハードは気持ちよく。メイン前の刺激入れです。	アウター 02:00
REST	5' 00" ×	1	~60%	~55%	1	レスト	フリー 05:00
レースシュミレーション	1' 00" ×	1	補強			上半身中心	01:00
トランジッション	0' 20" ×	1	70~80%	120%	6	シューズを履かないでダンシング ※乗車して加速	アウター 00:20
	0' 10" ×	1	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 00:10
	0' 15" ×	1	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 00:15
FTP	8' 00" ×	2	85%~90%	95%~100%	7	ケイデンス85~95回転	アウター 16:00
VO2MAX	1' 00" ×	1	90%~	110%	8	FTPと同じケイデンスで1枚ギアを上げる	アウター 01:00
回復走	5' 00" ×	1	~60%	~55%	2	80回転以上 ※ペダルを止めない	フリー 05:00
DW	5' 00" ×	1					05:00
							0:56:45