



【テーマ】

- 最大酸素摂取量の向上
- スピード持久力の向上
- ペダリング効率

強化期B

VO2MAX

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" ×	2	60%~	55%~	2	片脚ペダリング 右脚 ケイデンス80回転	フリー	04:00
	2' 00" ×	2	60%~	55%~	2	片脚ペダリング 左脚 ケイデンス80回転	フリー	04:00
	1' 00" ×	2	60%~	55%~	2	片脚ペダリング 右脚 ケイデンス90回転	フリー	02:00
	1' 00" ×	2	60%~	55%~	2	片脚ペダリング 左脚 ケイデンス90回転	フリー	02:00
	2' 00" ×	2	60%~	55%~	2	両脚ペダリング ケイデンス90回転 スムーズなペダリング	アウター	04:00
	2' 00" ×	2	60%~	55%~	2	両脚ペダリング ケイデンス110回転以上	フリー	04:00
	1' 00" ×	2	~60%	~55%	1	リカバリー	フリー	02:00
刺激入れ	1' 00" ×	1	60%	80%	3	40"イージー／20"ハード	アウター	01:00
	1' 00" ×	1	70%	90%	4	30"イージー／30"ハード	アウター	01:00
	1' 00" ×	1	80%	100%	5	20"イージー／40"ハード	アウター	01:00
REST	5' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	フリー	05:00
FTP	2' 00" ×	3	85%~90%	95%~100%	6	ケイデンス85~95回転	アウター	06:00
VO2MAX	2' 00" ×	3	90%~	110%~120%	7	FTPと同じケイデンスで1枚ギアを上げる	アウター	06:00
REST	3' 00" ×	2	~60%	~55%	1	リカバリー	フリー	06:00
DW	5' 00" ×	1						05:00
								0:58:00