

【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-UP	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70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70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80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80回転	フリー	02:00
	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85~95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 30秒ずつ110/100/110/120回転	フリー	04:00
	2'00" ×	2	∼ 60%	∼ 55%	1	リカバリー	フリー	04:00
テンポ走	2'40" ×	2	75% ~ 80%	80%	5	ケイデンス85~95回転	アウター	05:20
	0'20" ×	2	85% ~	120%~	7	ハード(刺激入れ)	アウター	00:40
	3'00" ×	1	~ 60%	∼ 55%	1	リカバリー	フリー	03:00
REST	5'00" ×	1	~60%	~ 55%	1	リカバリー	フリー	05:00
VO2MAX	0'20" ×	8	90%~	150%~	8	全力!!! ケイデンス フリー	アウター	02:40
REST				~55%	1	リカバリー	゚゚゚゚゚゚゙゙゙゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚	01:20
DW	5'00" ×	1						05:00
								0:56:00