18_08_04

【 テーマ 】
●ロングのペーシング
●ベース意識、有酸素運動能力の向上
●ペダリング効率、筋力アップ

強化期B
耐久走
筋力

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明		Time
W-UP	5’00” ×	1	60%～	55%～				05:00
Drill	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	片脚ペダリング　右脚　気をつけの姿勢で　ケイデンス50回転	フリー	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	片脚ペダリング　左脚　気をつけの姿勢で　ケイデンス50回転	フリー	02:00
	2’00” ×	2	60%～	55%～	2	片脚ペダリング　右脚　ケイデンス50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50回転	フリー	04:00
	2’00” ×	2	60%～	55%～	2	両脚ペダリング　ケイデンス50回転　スムーズなペダリング	アウター	04:00
	1’00” ×	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	02:00
	2’00” ×	2	60%～	55%～	2	両脚ペダリング　30秒ずつ110／100／110／120回転	インナー	04:00
	3’00” ×	2	～60%	～55%	1	リカバリー	フリー	06:00
耐久走	6’00” ×	1	70%	70%	3	ケイデンス85～95回転　2分毎に10秒バースト	アウター	06:00
レスト	2’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	フリー	02:00
耐久走	6’00” ×	1	70%～75%	70%	4	ケイデンス85～95回転　1分毎に10秒バースト	アウター	06:00
レスト	2’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	フリー	02:00
テンポ走	6’00” ×	1	75%～80%	80%	5	ケイデンス85～95回転　2分毎に10秒バースト	アウター	06:00
DW	5’00” ×	1						05:00
								1:00:00