



【テーマ】

- 乳酸耐性の向上
- 瞬発力・筋力の向上
- ペダリング効率、踏みの意識

調整期A

無酸素運動系

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	4' 00" ×	1	60%~	55%~	2	70回転 片脚ペダリング(2分ずつ右/左)	フリー	04:00
	1' 00" ×	1	60%~	55%~	2	70回転 両脚 スムーズなペダリング	アウター	01:00
	2' 00" ×	1	60%~	55%~	2	70回転 片脚ペダリング(1分ずつ右/左) 逆脚はホバリング	フリー	02:00
	2' 00" ×	1	60%~	55%~	2	70回転 両脚 スムーズなペダリング	アウター	02:00
	1' 00" ×	1	60%~	55%~	2	90回転 片脚ペダリング(30秒ずつ右/左)	フリー	01:00
	1' 00" ×	1	60%~	55%~	2	90回転 両脚 スムーズなペダリング	フリー	01:00
	1' 00" ×	1	60%~	55%~	2	90回転 片脚ペダリング(30秒ずつ右/左) 逆脚はホバリング	フリー	01:00
	2' 00" ×	1	60%~	55%~	2	90回転 両脚 スムーズなペダリング	フリー	02:00
REST	3' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	フリー	03:00
耐久走	10' 00" ×	1	60%~70%	70%	3	ケイデンス 85~95回転 毎分バースト(ギア1枚UP、ケイデンス10回転UP)	アウター	10:00
REST	3' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	フリー	03:00
無酸素運動	1' 00" ×	5	85%~	130%~	6	全力!!! 最初で潰れずに、30秒~40秒を我慢	アウター	05:00
回復走	3' 00" ×	4	~60%	~55%	1	70回転以上 ペダルは止めない	フリー	12:00
DW	5' 00" ×	1						05:00
								0:57:00