



【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

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	2' 00" ×	1	60%~	55%~	2	70回転 片脚ペダリング(1分ずつ右/左)	フリー	02:00
	2' 00" ×	1	60%~	55%~	2	90回転 片脚ペダリング(1分ずつ右/左)	フリー	02:00
	1' 00" ×	1	60%~	55%~	2	85~95回転 両足ペダリング スムーズなペダリング	アウター	01:00
	1' 00" ×	1	60%~	55%~	2	70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
	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	85~95回転 両足ペダリング スムーズなペダリング	アウター	02:00
	8' 00" ×	1	60%~	55%~	3	(1分ずつ ケイデンス60-80-100-120回転) × 2	フリー	08:00
REST	3' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	フリー	03:00
耐久走	5' 00" ×	1	60%~70%	70%	3	ケイデンス 85~95回転 毎分 10秒バースト(ケイデンスUP)	アウター	05:00
〃	3' 00" ×	1	60%~70%	70%	3	ケイデンス 100回転 バースト無し	フリー	03:00
〃	1' 00" ×	1	60%~70%	70%	3	ケイデンス 100回転 10秒バースト(ギアとケイデンスUP)	フリー	01:00
〃	1' 00" ×	1	60%~70%	70%	3	ケイデンス 100回転 20秒バースト(ギアとケイデンスUP)	フリー	01:00
REST	5' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	フリー	05:00
無酸素運動	0' 30" ×	5	85%~	130%~	7	全力!!! 最初で潰れずに、最後の10秒を我慢	アウター	02:30
回復走	2' 30" ×	4	~60%	~55%	1	70回転以上 ペダルは止めない	フリー	10:00
DW	5' 00" ×	1						05:00
								0:57:30