



【テーマ】

- ベース作り
- 有酸素運動能力の向上
- 筋力、コアの強化
- ペダリング効率

準備期A

耐久走

筋力

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time	
W-up	5' 00" ×	1	60%~	55%~			05:00	
補強トレーニング	15' 00" ×	1	70%~80%		4	プランク、ニートウチェスト、ヒップリフト、ヒップアブダクション、リバーランジ	15:00	
Drill	1' 00" ×	2	60%~	55%~	2	右脚 70回転以上	フリー	02:00
	1' 00" ×	2	60%~	55%~	2	左脚 70回転以上	アウトートップ	02:00
	2' 00" ×	2	60%~	55%~	2	重いギアでゆっくり 臀筋、踏みを意識して。	アウトートップ	04:00
	2' 00" ×	2	60%~	55%~	2	85~95回転 スムーズなペダリング	フリー	04:00
	1' 00" ×	2	60%~	55%~	2	ケイデンス 110回転	インナー	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	65%~75%	70%	3	85~95回転 スムーズなペダリング	アウトター	10:00
REST	3' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	フリー	03:00
神経系	0' 10" ×	2	80%	150%~	8	全カケイデンス!!!	フリー	00:20
	0' 50" ×	2	~60%	~55%	1	リカバリー	フリー	01:40
C-down	5' 00" ×	1					05:00	
							0:57:00	