

【 テーマ 】

- ●ベース作り
- ●耐乳酸性持久力の向上
- ●筋持久力の向上
- ●体幹支持

準備期B

テンポ走

筋持久力

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明		Time
W-up	5'00" ×	1	60% ~	55% ~				05:00
Drill	1'00" × 1'00" ×		60% ~ 60% ~	55% ~			フリー フリー	03:00 03:00
	1'00" ×		60%~ 60%~	55% ~ 55% ~	2 2		アウター	03:00
	1'00" ×		60% ~	55% ~	2		アウター	03:00
	2'00" ×		60% ~	55% ~	2		ァタートップ	06:00
	1'00" ×	3	60% ~	55% ~	2		アウター	03:00
	2'00" ×	3	60% ~	55% ~	2	ケイデンス 85~95回転 スムーズなペダリング	フリー	06:00
REST	3'00" ×	1	~ 60%	~ 55%	1	リカバリー	フリー	03:00
耐久走 REST	5'00" × 2'00" ×		70% ~ 60%	70% ~55%			アウター フリー	05:00 02:00
テンポ走 REST	5'00" × 3'00" ×		75~80% ~60%	80% ~55%			'ウター フリー	10:00 03:00
C-down	5'00" ×	1	60% ~	55% ~				05:00
								1:00:00