



【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" ×	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	フリー	02:00	
	1' 00" ×	2	60%~	55%~	2	右手のみ 80回転	アウター	02:00	
	1' 00" ×	2	60%~	55%~	2	左手のみ 80回転	アウター	02:00	
	1' 00" ×	2	60%~	55%~	2	両手放し ケイデンスゆっくり	アウタートップ	02:00	
	1' 00" ×	2	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	02:00	
耐久走	3' 00" ×	1	70%	70%	3	ケイデンス 85~95回転	アウター	03:00	
	3' 00" ×	1	70%	70%	3	ケイデンス 85~95回転 毎分10秒バースト	アウター	03:00	
REST	3' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	フリー	03:00	
テンポ走	8' 00" ×	2	75~80%	80%	4	ケイデンス 85~95回転	耐久走+ギア1	アウター	16:00
REST	3' 00" ×	2	~60%	~55%	1	リカバリー	フリー	06:00	
無酸素運動	0' 30" ×	3	85%~	180%~	9	全力!!!	アウター	01:30	
	2' 00" ×	2	~60%	~55%	1	リカバリー	フリー	04:00	
C-down	5' 00" ×	1	60%~	55%~				05:00	
								0:58:30	