



【テーマ】

- 新年スペシャル
- 最大酸素摂取量の向上
- ペダリングスキル(引き脚)の向上

準備期B

VO2MAX

ペダリングスキル

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
明けましておめでとうございます！2019年も宜しくお願ひします！							
W-UP	5' 00"	× 1	60%~	55%~			05:00
Drill	0' 30"	× 3	60%~	55%~	2	右脚 ボール挟んで腿を上下 30回	01:30
	0' 30"	× 3	60%~	55%~	2	左脚 ボール挟んで腿を上下 30回	01:30
	1' 00"	× 3	60%~	55%~	2	右脚 片脚ペダリング 60回転	03:00
	1' 00"	× 3	60%~	55%~	2	左脚 片脚ペダリング 60回転	03:00
	1' 00"	× 3	60%~	55%~	2	右脚 片脚ペダリング 80回転	03:00
	1' 00"	× 3	60%~	55%~	2	左脚 片脚ペダリング 80回転	03:00
	1' 00"	× 3	60%~	55%~	2	両脚 90回転 丁寧に	03:00
Rest	3' 00"	× 1	~60%	~55%	2	リカバリー	03:00
耐久走	5' 00"	× 1	56%~75%	60%~70%	4	ケイデンス85~95回転 ラスト2分は毎分バースト	05:00
Rest	5' 00"	× 1	~60%	~55%	2	リカバリー	05:00
Vo2MAX	####	× 19	85%~	105%~120%	8	全力！！！！	06:20
Rest	0' 40"	× 18	~60%	~55%	2	リカバリー	12:00
C-down	5' 00"	× 1	60%~	55%~			05:00
							0:59:20