



【テーマ】

- 乳酸性作業閾値の向上
- ペダリングスキル(引き脚)の向上

準備期B

スイートスポット(LT)

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	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
	0' 30" ×	3	60%~	55%~	2	右脚 片脚ペダリング 60回転	01:30
	0' 30" ×	3	60%~	55%~	2	左脚 片脚ペダリング 60回転	01:30
	0' 30" ×	3	60%~	55%~	2	右脚 片脚ペダリング 80回転	01:30
	0' 30" ×	3	60%~	55%~	2	左脚 片脚ペダリング 80回転	01:30
	2' 00" ×	3	60%~	55%~	2	両脚 丁寧な 1分90回転/1分120回転	06:00
Rest	3' 00" ×	1	~60%	~55%	2	リカバリー	03:00
耐久走	3' 00" ×	1	60%~70%	70%	4	ケイデンス80~90回転	03:00
テンポ走下限	2' 00" ×	1	70%~75%	80%	5	ケイデンス80~90回転	ギア耐久走+1 02:00
テンポ走上限	2' 00" ×	1	75%~80%	90%	6	ケイデンス80~90回転	ギア耐久走+2 02:00
Rest	3' 00" ×	1	~60%	~55%	2	リカバリー	03:00
SST(LT)	5' 00" ×	3	80%	88%~94%	6	ケイデンス↑のケイデンス+5回転	ギア耐久走+2 15:00
Rest	3' 00" ×	1	~60%	~55%	2	リカバリー	03:00
C-down	5' 00" ×	1	60%~	55%~			05:00
							0:56:00