



## 【テーマ】

- 有酸素能力の向上
- 実戦トレーニング
- ペダリングスキルの向上
- レースへの対応能力の向上

基礎期A

実戦

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" ×	8	60%~	~75%	3	片足ペダリング 60 - 70 - 80 - 90~ 左右1セットずつ	04:00
	0'30" ×	6	60%~	~75%	3	ケイデンス変化 80 - 100 - 90 - 110 - 100 - 120	03:00
Rest	2'00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	02:00
Drill	3'00" ×	2	~60%	~90%	6	低回転ペダリング ※負荷は可能な限り重くし、ケイデンス40回転で維持	06:00
	2'00" ×	2	~60%	~55%	1	レスト	04:00
トランジション・シュミレーション							
	0'10" ×	3	80~90%	120%	7	ダンシング 素早くスピード・パワーを上げる	
	0'20" ×	3	80~90%	120%	7	シットイング 上げたスピードをキープ・パワー	
	10'00" ×	3	70~80%	80~105%	5~6	51.5kmのレースペース(1時間頑張れる最大限のペース)	
	↓					ハーフアイアンマンのレースペース	
	素早くトランジション 回廊を1周					2分に1回:15秒間のスプリント	
	バイク→ランへの切り替えを素早くできるように					Uターンからの立ち上がり、前の人を追い抜くイメージで	
						20分サークル	
DW	5'00" ×	1					05:00
							1:29:00