19_03_02

【 テーマ 】
●乳酸性作業閾値の向上
●ペダリングスキル(踏み込み)の向上

強化期A
FTP(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	1’30” ×	1	60%～	55%～	2	右脚　3回転毎に4時から11時に戻して踏む	01:30
	1’30” ×	1	60%～	55%～	2	左脚　3回転毎に4時から11時に戻して踏む	01:30
	1’30” ×	1	60%～	55%～	2	両脚　交互に3回転毎に4時から11時に戻して踏む	01:30
	1’30” ×	1	60%～	55%～	2	両脚ペダリング　ケイデンス50回転　スムーズなペダリング	01:30
	2’00” ×	1	60%～	55%～	3	両脚ペダリング　ケイデンス90回転 スムーズなペダリング	02:00
Rest	1’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	01:00
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	**1’00” ×**	**1**	**75%～80%**	**90%**	**6**	**ケイデンス80～90回転　ギア耐久走＋2**	01:00
FTP	**1’00” ×**	**1**	**80%～85%**	**100%**	**7**	**ケイデンス80～90回転　ギア耐久走＋3**	01:00
Rest	5’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	05:00
FTP	**5’00” ×**	**4**	**80%～85%**	**100%**	**7**	**ケイデンス80～90回転　ギア耐久走＋3**	20:00
Rest	**3’00” ×**	**3**	**～60%**	**～55%**	**2**	**リカバリー**	09:00
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							1:00:00