19_03_09

【 テーマ 】
●ペーシングスキルの向上
●変化(ケイデンス、強度)への対応
●ペダリングスキルの向上(腸腰筋の強化)

調整期A
耐久走
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	片脚ペダリング：右脚　　70回転	01:30
	0’30” ×	3	60%～	55%～	2	片脚ペダリング：左脚　　70回転	01:30
	0’30” ×	3	60%～	55%～	2	片脚ペダリング：右脚　／　ホバリング：左脚　　70回転	01:30
	0’30” ×	3	60%～	55%～	2	片脚ペダリング：左脚　／　ホバリング：右脚　　70回転	01:30
	2’00” ×	3	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	06:00
	2’00” ×	3	60%～	55%～	3	両脚ペダリング　ケイデンス　120回転　スムーズなペダリング	06:00
Rest	3’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	03:00
耐久走①	**5’00” ×**	**1**	**70%～75%**	**75%**	**4**	**DHポジション　ケイデンス80～85回転**	05:00
回復走	1’00” ×	1	～60%	～55%	2	ケイデンス80回転	01:00
耐久走②	**5’00” ×**	**1**	**70%～75%**	**75%**	**4**	**DHポジション　ケイデンス85～90回転　「耐久走①」ギア＋1**	05:00
回復走	1’00” ×	1	～60%	～55%	2	ケイデンス80回転	01:00
耐久走③	**5’00” ×**	**1**	**75%～80%**	**75%～80%**	**5**	**DHポジション　ケイデンス85～90回転　「耐久走①」ギア＋1　毎分10秒バースト**	05:00
刺激入れ	**0’30” ×**	**4**	**85%～**	**150%～**	**7**	**気持ちよくハード**	02:00
Rest	**1’00” ×**	**3**	**～60%**	**～55%**	**2**	**リカバリー**	03:00
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							0:53:00