



## 【テーマ】

- ペーシングスキル(レース後半)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' 45" ×	2	60%~	55%~	2	片脚ペダリング:右脚 70回転	01:30
	0' 45" ×	2	60%~	55%~	2	片脚ペダリング:左脚 70回転	01:30
	0' 45" ×	2	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' 45" ×	2	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" ×	2	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	04:00
	1' 00" ×	2	60%~	55%~	3	両脚ペダリング ケイデンス 100回転 スムーズなペダリング	02:00
	1' 00" ×	2	60%~	55%~	3	両脚ペダリング ケイデンス 110回転 スムーズなペダリング	02:00
	2' 00" ×	2	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	04:00
Rest	3' 00" ×	1	~60%	~55%	2	リカバリー	03:00
<b>耐久走①</b>	<b>10' 00" ×</b>	<b>1</b>	<b>70%~75%</b>	<b>75%</b>	<b>4</b>	<b>DHポジション ケイデンス80~85回転</b>	<b>10:00</b>
回復走	1' 00" ×	1	~60%	~55%	2	ケイデンス80回転	01:00
<b>刺激入れ</b>	<b>1' 00" ×</b>	<b>2</b>	<b>85%~</b>	<b>130%~</b>	<b>7</b>	<b>ハード←疲労した状態を作る</b>	<b>02:00</b>
Rest	1' 00" ×	2	~60%	~55%	2	リカバリー	02:00
<b>耐久走②</b>	<b>10' 00" ×</b>	<b>1</b>	<b>70%~75%</b>	<b>75%</b>	<b>4</b>	<b>DHポジション ケイデンス80~85回転 2分に10秒バースト</b>	<b>10:00</b>
C-down	5' 00" ×	1	60%~	55%~			05:00
							0:56:00