19_03_30

【 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	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	片脚ペダリング：右脚　　70回転	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	片脚ペダリング：左脚　　70回転	02:00
	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
耐久走①	**5’00” ×**	**1**	**70%～75%**	**75%**	**4**	**DHポジション　ケイデンス<u>80～85回転</u>**	05:00
回復走	1’00” ×	1	～60%	～55%	2	ケイデンス80回転	01:00
刺激入れ	**1’00” ×**	**2**	**85%～**	**130%～**	**7**	**ハード←疲労した状態を作る**	02:00
Rest	**1’00” ×**	**2**	**～60%**	**～55%**	**2**	**リカバリー**	02:00
耐久走②	**15’00” ×**	**1**	**70%～75%**	**75%**	**4**	**DHポジション　ケイデンス<u>80～85回転　2分に10秒バースト</u>**	15:00
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							0:57:00