



## 【テーマ】

- SFR (踏み込みのドリル)
- ペーシングスキルの向上
- 強度変化への対応

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
	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
	2' 00" ×	1	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
	2' 00" ×	1	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" ×	1	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	02:00
<b>SFR</b>	<b>3' 00" ×</b>	<b>2</b>	<b>65%~</b>	<b>70%~</b>	<b>4</b>	<b>50回転以下、アウタートップでゆっくり漕ぐ、横ぶれしないように</b>	<b>06:00</b>
Rest	2' 00" ×	1	~60%	~55%	2	リカバリー	02:00
Rest	5' 00" ×	1	~60%	~55%	2	リカバリー	05:00
耐久走	4' 00" ×	1	70%~75%	75%	4	DHポジション ケイデンス80回転	04:00
	12' 00" ×	1	70%~75%	75%	5	DHポジション ケイデンス80回転 <u>毎分バースト</u> ※バーストはケイデンス変えずにギア2枚重く	12:00
Rest	3' 00" ×	1	~60%	~55%	2	リカバリー	03:00
<b>刺激入れ</b>	<b>0' 20" ×</b>	<b>4</b>	<b>85%~</b>	<b>130%~</b>	<b>7</b>	<b>気持ちよくハード</b>	<b>01:20</b>
Rest	0' 40" ×	3	~60%	~55%	2	リカバリー	02:00
C-down	5' 00" ×	1	60%~	55%~			05:00
							0:57:20