19_05_04

【 テーマ 】
●ベース作り
●体幹の強化
●変化への対応
●ペダリング効率

準備期A
耐久走
筋持久力

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-UP	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
補強トレーニング バランスボール	15’00” ×	1	70%～80%		4	プランク、プランク引き足、腕立て伏せ、片足スクワット	15:00
Drill	2’00” ×	2	60%～	55%～	2	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	04:00
	2’00” ×	2	60%～	55%～	2	90回転　スムーズなペダリング	04:00
	2’00” ×	2	60%～	55%～	2	ケイデンス　120回転	04:00
Rest	1’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	01:00
Rest	3’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	03:00
耐久走	**5’00” ×**	**1**	**70%～75%**	**75%**	**4**	**DHポジション　ケイデンス90回転**	05:00
	8’00” ×	**1**	**70%～75%**	**75%**	**5**	**DHポジジョン　ケイデンス　1分ずつ90ー80ー90ー100回転　繰り返し**	08:00
Rest	3’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	03:00
神経系	**0’10” ×**	**3**	**80%**	**150%～**	**8**	**全力ケイデンス！！！**	00:30
	0’50” ×	2	～60%	～55%	1	リカバリー	01:40
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							0:59:10