

【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	3' 00" × 2' 00" × 2' 00" ×	1	60% ~	55% ~ 55% ~ 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 90回転 スムーズなペダリング ケイデンス 120回転	03:00 02:00 02:00
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 (~テンポ走) 耐久走	5'00" × 10'00" × 3'00" ×	1	70%~75% 70%~80% 70%~75%	70% ~ 80%	6	DHポジション ケイデンス100回転 DHポジジョン ケイデンス 2分ずつ80-120回転 繰り返し DHポジション ケイデンス100回転	05:00 10:00 03:00
Rest	3'00" ×	1	~ 60%	∼ 55%	2	リカバリー	03:00
神経系	0' 10" × 0' 50" ×	_	80% ∼60%	1 50%~ ~55%	8 1	全力ケイデンス!!! リカバリー	00:30 01:40
C-down	5'00" ×	1	60% ~	55% ~			05:00
							0:59:10