19_06_08

【 テーマ 】
●耐乳酸性持久力の向上
●筋持久力の向上
●体幹の強化
●ペダリング効率

準備期B
テンポ走
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	2’00” ×	2	60%～	55%～	2	ハンドルのトップに軽く指を置いて　90回転	04:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	体幹を意識してハンドルまたはDHバーを持って　90回転	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	右　片足ペダリング　70回転以上　DHバーを持って	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	左　片足ペダリング　70回転以上　DHバーを持って	02:00
	0’30” ×	2	60%～	55%～	2	右　片足ペダリング　90回転以上　DHバーを持って	01:00
	0’30” ×	2	60%～	55%～	2	左　片足ペダリング　90回転以上　DHバーを持って	01:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	両足　90回転	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	3	両足　120回転	02:00
Rest	5’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	05:00
耐久走	**4’00” ×**	**1**	**70%～75%**	**75%**	**3**	**調子確認　ケイデンス85-90回転**	04:00
Rest	1’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	01:00
テンポ走	**5’00” ×**	**4**	**80%**	**85%**	**4**	**ケイデンス　85-90回転**	20:00
Rest	1’00” ×	3	～60%	～55%	1	リカバリー	03:00
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							0:59:00