



## 【テーマ】

- 最大酸素摂取量の向上
- ペダリングスキル(引き脚)の向上

強化期A

VO2MAX

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  | 0' 30" × | 3   | 60%~    | 55%~      | 2   | 右脚 ボール挟んで腿を上下 30回                    | 01:30   |
|        | 0' 30" × | 3   | 60%~    | 55%~      | 2   | 左脚 ボール挟んで腿を上下 30回                    | 01:30   |
|        | 1' 00" × | 3   | 60%~    | 55%~      | 2   | 右脚 片脚ペダリング 70回転                      | 03:00   |
|        | 1' 00" × | 3   | 60%~    | 55%~      | 2   | 左脚 片脚ペダリング 70回転                      | 03:00   |
|        | 0' 30" × | 3   | 60%~    | 55%~      | 2   | 右脚 片脚ペダリング 90回転                      | 01:30   |
|        | 0' 30" × | 3   | 60%~    | 55%~      | 2   | 左脚 片脚ペダリング 90回転                      | 01:30   |
|        | 4' 00" × | 3   | 60%~    | 55%~      | 2   | 両脚 1分毎に90-100-110-120回転 丁寧に          | 12:00   |
| Rest   | 3' 00" × | 1   | ~60%    | ~55%      | 1   | リカバリー                                | 03:00   |
| 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   |
| 刺激入れ   | 4' 00" × | 1   | 70%~80% | ~55%/120% | 4   | 50秒耐久走/10秒バースト                       | 04:00   |
| Rest   | 5' 00" × | 1   | ~60%    | ~55%      | 1   | リカバリー                                | 05:00   |
| VO2MAX | 0' 40" × | 6   | 85%~    | 140%~     | 4   | ケイデンス 120回転未満 くるくる回すだけにならないように踏む！踏む！ | 04:00   |
| Rest   | 0' 20" × | 5   | ~60%    | ~55%      | 1   | リカバリー                                | 01:40   |
| C-down | 5' 00" × | 1   | 60%~    | 55%~      |     |                                      | 05:00   |
|        |          |     |         |           |     |                                      | 0:55:40 |