



【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" ×	2	60%~	55%~	2	右脚 ボール挟んで腿を上下 30回	01:00
	0' 30" ×	2	60%~	55%~	2	左脚 ボール挟んで腿を上下 30回	01:00
	1' 00" ×	2	60%~	55%~	2	右脚 片脚ペダリング 70回転	02:00
	1' 00" ×	2	60%~	55%~	2	左脚 片脚ペダリング 70回転	02:00
	0' 30" ×	2	60%~	55%~	2	右脚 片脚ペダリング 90回転	01:00
	0' 30" ×	2	60%~	55%~	2	左脚 片脚ペダリング 90回転	01:00
	4' 00" ×	2	60%~	55%~	2	両脚 1分毎に90-100-110-120回転 丁寧に	08:00
Rest	3' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	03:00
耐久走	3' 00" ×	1	70%~75%	75%	3	調子確認 ケイデンス85-90回転	03:00
刺激入れ	3' 00" ×	1	70%~80%	~55%/120%	4	50秒耐久走/10秒バースト ↑の3分間で心拍70%に届くかなかったらギア+1枚	03:00
Rest	5' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	05:00
VO2MAX	1' 00" ×	10	85%~	120%	7	「耐久走」のギア+3 ケイデンス95~100回転	10:00
Rest	1' 00" ×	9	~60%	~55%	1	リカバリー	09:00
C-down	5' 00" ×	1	60%~	55%~			05:00
							0:59:00