



## 【テーマ】

- 有酸素運動能力の向上
- ペース変化への対応(ペーシング)
- ペダリングスキル(踏み込み)の向上

強化期B

耐久走

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	1' 00" ×	3	60%~	55%~	2	右脚 3回転毎に4時から11時に戻して踏む 重いギアで	03:00
	1' 00" ×	3	60%~	55%~	2	左脚 //	03:00
	1' 00" ×	3	60%~	55%~	2	両脚 //	03:00
	1' 00" ×	3	60%~	55%~	2	両脚ペダリング ケイデンス50回転 スムーズなペダリング	03:00
Drill	4' 00" ×	1	60%~	55%~	3	両脚ペダリング 1分ずつケイデンス90-100-110-120	04:00
Drill	4' 00" ×	1	60%~	55%~	3	両脚ペダリング 1分ずつケイデンス100-110-90-120	04:00
Rest	3' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	03:00
耐久走	4' 00" ×	1	70%~75%	70%~75%	4	ケイデンス80~90回転	04:00
	4' 00" ×	1	//	//	//	ケイデンス90~100回転(10回転UP) ギア「耐久走」-1枚	04:00
	4' 00" ×	1	//	//	//	ケイデンス80~90回転	04:00
	4' 00" ×	1	//	//	//	ケイデンス80~90回転 毎分10秒バースト	04:00
Rest	3' 00" ×	1	-60%	-55%	2	リカバリー	03:00
刺激入れ	0' 30" ×	3	85%-	120%-	8	かまないように。気持ちよく上げる！	01:30
Rest	0' 30" ×	2	-60%	-55%	2	リカバリー	01:00
C-down	5' 00" ×	1	60%~	55%~			05:00
							0:54:30