19_08_17

【 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
	6’00” ×	**1**	**〃**	**〃**	**〃**	**1分ダンシング50−60回転 ／ 2分シッティング90回転**	06:00
	4’00” ×	**1**	**〃**	**〃**	**〃**	**ケイデンス80～90回転**	04:00
	6’00” ×	**1**	**〃**	**〃**	**〃**	**ケイデンス90−100回転　毎分10秒バースト**	06:00
Rest	3’00” ×	1	-60%	-55%	2	リカバリー	03:00
刺激入れ	**0’30” ×**	**3**	**85%-**	**120%-**	**8**	**力まないように。　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
							0:58:30