



## 【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" ×	2	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	02:00
	1' 00" ×	2	60%~	55%~	2	左脚 //	02:00
	1' 00" ×	2	60%~	55%~	2	両脚 //	02:00
	1' 00" ×	2	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	02:00
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
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
	10' 00" ×	1	//	//	//	1分ダンシング50~60回転 / 2分シッティング80~90回転	10:00
	4' 00" ×	1	//	//	//	ケイデンス80~90回転	04:00
	8' 00" ×	1	//	//	//	ケイデンス90-100回転 1分45秒耐久走 / 15秒バースト	08:00
	4' 00" ×	1	//	//	//	ケイデンス80~90回転	04:00
Rest	3' 00" ×	1	-60%	-55%	2	リカバリー	03:00
刺激入れ	0' 30" ×	2	85%-	120%-	8	かまないように。気持ちよく上げる！	01:00
Rest	0' 30" ×	1	-60%	-55%	2	リカバリー	00:30
C-down	5' 00" ×	1	60%~	55%~			05:00
							0:59:30