



【テーマ】

- 有酸素運動能力の向上 ベース作り
- 最大スピード・パワーの向上
- 体幹支持

調整期A

耐久走

スプリント

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-up	5' 00" ×	1	60%~	55%~			05:00
Drill	1' 30" ×	2	60%~	55%~	2	右手のみ 70回転	03:00
	1' 30" ×	2	60%~	55%~	2	左手のみ 70回転	03:00
	1' 00" ×	2	60%~	55%~	2	交互 10秒ごとに素早くチェンジ 70回転	02:00
	1' 00" ×	2	60%~	55%~	2	両手 70回転	02:00
	1' 00" ×	2	60%~	55%~	2	両手 80回転	02:00
Drill	8' 00" ×	1	60%~	55%~	3	1分ずつ 90-100-110-120回転 ×2セット	08:00
REST	3' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	03:00
耐久走	5' 00" ×	1	70%~75%	70%	3	ケイデンス 90-100回転	05:00
	5' 00" ×	1	70%~80%	70%~75%	4	ケイデンス 90-100回転 毎分10秒バースト	05:00
REST	5' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	05:00
スプリント	0' 20" ×	8	90%~	150%~	9	全力 ケイデンス 90-110回転	02:40
REST	0' 40" ×	7	~60%	~55%	1	リカバリー	04:40
C-down	5' 00" ×	1	60%~	55%~			05:00
							0:55:20