



【テーマ】

- 有酸素運動能力の向上 ベース作り
- 最大酸素摂取量の向上
- 乳酸除去能力の向上
- 体幹支持

調整期A

耐久走

VO2MAX

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	5' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	05:00
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 100-110回転	05:00
REST	5' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	05:00
VO2max	0' 20" ×	8	90%~	150%~	9	全力 ケイデンス 90-110回転	02:40
REST	0' 10" ×	8	~60%	~55%	1	リカバリー	01:20
C-down	5' 00" ×	1	60%~	55%~			05:00
							0:54:00