



【テーマ】

- ベース作り
- 有酸素運動能力の向上
- 筋力、コアの強化
- ペダリング効率

準備期A

耐久走

筋力

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-up	5' 00" ×	1	60%~	55%~			05:00
補強トレーニング	15' 00" ×	1	70%~80%		4	プランク、ニートウチェスト、ヒップリフト、ヒップアブダクション、リバースランジ	15:00
Drill	1' 00" ×	3	60%~	55%~	3	片脚ペダリング 右 70回転	3セット目80回転 03:00
	1' 00" ×	3	60%~	55%~	3	片脚ペダリング 左 70回転	3セット目80回転 03:00
Drill	4' 00" ×	1	60%~	55%~	3	1分ずつ 90-100-110-120回転	04:00
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 90-100回転 毎分10秒バースト	05:00
REST	3' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	03:00
VO2max	0' 30" ×	4	85%~	110~120%	9	刺激入れ ケイデンス90-110回転	02:00
REST	0' 30" ×	3	~60%	~55%	1	リカバリー	01:30
C-down	5' 00" ×	1	60%~	55%~			05:00
10/6(日) 日本トライアスロン選手権 in お台場 男子11:00スタート！ 応援宜しくお願いします！！！！							
							0:56:30