



## 【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 每分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