



【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、リバーランジ ↑各種目45秒×②セット	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	2' 00" ×	1	60%~	55%~	3	ケイデンス80回転		02:00
	2' 00" ×	1	60%~	55%~	3	ケイデンス90回転		02:00
	2' 00" ×	1	60%~	55%~	3	ケイデンス100回転		02:00
	2' 00" ×	1	60%~	55%~	3	ケイデンス110回転		02:00
	2' 00" ×	1	60%~	55%~	3	ケイデンス120回転		02:00
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
	3' 00" ×	1	70%~80%	70%~75%	4	ケイデンス 90-100回転	毎分20秒バースト	03:00
C-down	5' 00" ×	1	60%~	55%~			05:00	
							0:59:00	