



【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 ↑各種目45秒×②セット	15:00
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
	3' 00" ×	1	60%～	55%～	3	ケイデンス100回転	03:00
	3' 00" ×	1	60%～	55%～	3	ケイデンス110回転	03:00
	3' 00" ×	1	60%～	55%～	3	ケイデンス120回転	03:00
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
	5' 00" ×	1	70%～80%	70%～75%	4	ケイデンス 90-100回転 毎分20秒バースト	05:00
C-down	5' 00" ×	1	60%～	55%～			05:00
							0:58:00