



【テーマ】

- ベース作り
- 有酸素運動能力の向上
- ペダリング効率

準備期A

耐久走

ペダリングスキル

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-up	5' 00" ×	1	60%~	55%~			05:00
Drill	1' 00" ×	3	60%~	55%~	3	片足ペダリング 右脚	03:00
	1' 00" ×	3	60%~	55%~	3	片足ペダリング 左脚	03:00
	2' 00" ×	1	60%~	55%~	3	ケイデンス90回転	02:00
	1' 00" ×	3	60%~	55%~	3	片足ペダリング 右脚 40秒逆脚ホバリング	03:00
	1' 00" ×	3	60%~	55%~	3	片足ペダリング 左脚 40秒逆脚ホバリング	03:00
	2' 00" ×	1	60%~	55%~	3	ケイデンス90回転	02:00
REST	3' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	03:00
耐久走	5' 00" ×	1	70%~75%	70%	3	ケイデンス 90回転	05:00
	5' 00" ×	1	70%~80%	70%~75%	4	ケイデンス1分ずつ80-90-100-110-120回転	05:00
	5' 00" ×	1	70%~80%	70%~75%	4	ケイデンス100回転 毎分10秒バースト(ギアを1枚重くしてケイデンスキープ)	05:00
REST	3' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	03:00
神経系	0' 10" ×	4	80%~		8	MAXケイデンス!	00:40
	0' 50" ×	4	80%~		1	リカバリー	03:20
C-down	5' 00" ×	1	60%~	55%~			05:00
							0:51:00