



【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" ×	2	60%~	55%~	3	片足ペダリング 右脚	02:00
	1'00" ×	2	60%~	55%~	3	片足ペダリング 左脚	02:00
	1'00" ×	1	60%~	55%~	3	ケイデンス90回転	01:00
	1'00" ×	2	60%~	55%~	3	片足ペダリング 右脚 40秒逆脚ホバリング	02:00
	1'00" ×	2	60%~	55%~	3	片足ペダリング 左脚 40秒逆脚ホバリング	02:00
	1'00" ×	1	60%~	55%~	3	ケイデンス90回転	01:00
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
	15'00" ×	1	70%~80%	70%~75%	4	ケイデンス 3分ずつ 100-110-90回転 繰り返し	15:00
	5'00" ×	1	70%~80%	70%~75%	4	ケイデンス90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	5'00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	05:00
無酸素運動系	0'20" ×	4	80%~		8	全力!!!	01:20
	1'40" ×	3	80%~		1	リカバリー	05:00
C-down	5'00" ×	1	60%~	55%~			05:00
							0:59:20