19_11_29

【 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
	10’00” ×	**1**	**70%～80%**	**70%～75%**	**4**	**ケイデンス90回転　2分毎に20秒バースト（ギアを1枚重くしてケイデンスキープ）**	10:00
REST	5’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	05:00
無酸素運動系	**1’00” ×**	**1**	**85%～**	**150%～**	**8**	**全力！！！**	01:00
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							0:59:00