



【テーマ】

- 筋持久力の向上
- 有酸素運動能力の向上
- 体幹の意識

準備期B

テンポ走

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	0' 30" ×	3	60%~	55%~	2	片脚ペダリング 右 両手	01:30
	0' 30" ×	3	60%~	55%~	2	片脚ペダリング 左 両手	01:30
	0' 30" ×	3	60%~	55%~	2	片脚ペダリング 右 右手のみ	01:30
	0' 30" ×	3	60%~	55%~	2	片脚ペダリング 左 右手のみ	01:30
	0' 30" ×	3	60%~	55%~	2	片脚ペダリング 右 左手のみ	01:30
	0' 30" ×	3	60%~	55%~	2	片脚ペダリング 左 左手のみ	01:30
	1' 00" ×	3	60%~	55%~	2	両脚・両脚 20秒ずつ 80-90-100回転	03:00
	1' 00" ×	2	~60%	~55%	2	レスト	02:00
REST	1' 00" ×	1	~60%	~55%	2	レスト	01:00
耐久走	6' 00" ×	1	70%~75%	70%	3	ケイデンス 90回転 残り2分一毎分10秒バースト	06:00
REST	5' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	05:00
テンポ走	5' 00" ×	3	75%~80%	80%~90%	4	ケイデンス 90回転 「耐久走」+ギア1枚	15:00
	3' 00" ×	2	~60%	~55%	1	リカバリー	06:00
C-down	5' 00" ×	1	60%~	55%~			05:00
							0:57:00