19_12_14

【 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” ×	2	60%～	55%～	2	片脚ペダリング 右 両手	01:00
	0’30” ×	2	60%～	55%～	2	片脚ペダリング 左 両手	01:00
	0’30” ×	2	60%～	55%～	2	片脚ペダリング 右 右手のみ	01:00
	0’30” ×	2	60%～	55%～	2	片脚ペダリング 左 右手のみ	01:00
	0’30” ×	2	60%～	55%～	2	片脚ペダリング 右 左手のみ	01:00
	0’30” ×	2	60%～	55%～	2	片脚ペダリング 左 左手のみ	01:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	両手・両脚 20秒ずつ 90ー100ー110回転	02:00
	1’00” ×	1	～60%	～55%	2	レスト	01:00
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分ー毎分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	**7’00” ×**	**3**	**75%～80%**	**80%～90%**	**4**	**ケイデンス 90回転 「耐久走」＋ギア1枚**	21:00
	3’00” ×	2	～60%	～55%	1	リカバリー	06:00
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							0:58:00