19_12_21

【 テーマ 】
●筋持久力の向上
●有酸素運動能力の向上
●乳酸除去能力の向上
●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	2’00” ×	1	60%～	55%～	2	片脚ペダリング　1分ずつ 右脚／左脚　**両手**	02:00
	2’00” ×	1	60%～	55%～	2	片脚ペダリング　1分ずつ 右脚／左脚　**右手**	02:00
	2’00” ×	1	60%～	55%～	2	片脚ペダリング　1分ずつ 右脚／左脚　**左手**	02:00
	2’00” ×	1	60%～	55%～	2	両手・両脚　30秒ずつ　90―100―110―120回転	02:00
REST	3’00” ×	1	～60%	～55%	2	レスト	03:00
耐久走	**6’00” ×**	**1**	**70%～75%**	**70%**	**3**	**ケイデンス　90回転**	06:00
REST	3’00” ×	1	～60%	～55%	2	レスト	03:00
テンポ走	**5’00” ×**	**1**	**75%～80%**	**76～80%**	**4**	**ケイデンス　90回転 「耐久走」＋ギア1枚**	05:00
REST	3’00” ×	1	～60%	～55%	2	レスト	03:00
テンポ走上限	**5’00” ×**	**1**	**80～85%**	**80%～90%**	**5**	**ケイデンス　90回転 「耐久走」＋ギア2枚**	05:00
REST	3’00” ×	1	～60%	～55%	2	レスト	03:00
FTP	**3’00” ×**	**1**	**80～85%**	**100%**	**6**	**ケイデンス　90回転 「耐久走」＋ギア3枚**	03:00
REST	3’00” ×	1	～60%	～55%	2	レスト	03:00
VO2MAX	**2’00” ×**	**1**	**85～90%**	**110～120%**	**7**	**ケイデンス　90回転 「耐久走」＋ギア4枚**	02:00
REST	3’00” ×	1	～60%	～55%	2	レスト	03:00
無酸素運動	**1’00” ×**	**1**	**90%～**	**130%～**	**8**	**全力！！！**	01:00
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							0:58:00