



【テーマ】

- 新年スペシャル
- 最大酸素摂取量の向上
- ペダリングスキルの向上

準備期B

VO2MAX

ペダリングスキル

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time	
明けましておめでとうございます！2019年も宜しくお願ひします！								
W-up	5'00"	× 1	60%~	55%~			05:00	
Drill	2'00"	× 1	60%~	55%~	2	ケイデンス90回転	02:00	
	2'00"	× 1	60%~	55%~	2	ケイデンス100回転	02:00	
	2'00"	× 1	60%~	55%~	2	ケイデンス110回転	02:00	
	2'00"	× 1	60%~	55%~	2	ケイデンス120回転	02:00	
Rest	3'00"	× 1	~60%	~55%	2	リカバリー	03:00	
耐久走	5'00"	× 1	56%~75%	70%~75%	4	ケイデンス90~95回転	05:00	
	3'00"	× 1	56%~75%	70%~75%	4	ケイデンス90~95回転 毎分10秒バースト	03:00	
Rest	5'00"	× 1	~60%	~55%	2	リカバリー	05:00	
Vo2MAX	0'20"	× 20	85%~	105%~120%	8	全力！！！！	レスト40秒	06:40
Rest	0'40"	× 19	~60%	~55%	2	リカバリー	12:40	
C-down	5'00"	× 1	60%~	55%~			05:00	
							0:53:20	