



## 【テーマ】

- 乳酸性作業閾値の向上
- ペダリングスキル(引き脚)の向上

準備期B

スイートスポット(LT)

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	右脚 ボール挟んで腿を上下 30回	01:30
	0' 30" ×	3	60%~	55%~	2	左脚 ボール挟んで腿を上下 30回	01:30
	0' 30" ×	3	60%~	55%~	2	右脚 片脚ペダリング	01:30
	0' 30" ×	3	60%~	55%~	2	左脚 片脚ペダリング	01:30
	2' 00" ×	2	60%~	55%~	2	両脚 2分ずつ100-120回転	04:00
	3' 00" ×	1	65~70%	70%	3	ケイデンス50回転でゆっくり	03:00
Rest	3' 00" ×	1	~60%	~55%	2	リカバリー	03:00
耐久走	5' 00" ×	1	60%~70%	70%	4	ケイデンス90-95回転	05:00
	2' 00" ×	1	70%~75%	80%	5	ケイデンス90-95回転	ギア耐久走+1 02:00
	2' 00" ×	1	75%~80%	90%	6	ケイデンス90-95回転	ギア耐久走+2 02:00
Rest	5' 00" ×	1	~60%	~55%	2	リカバリー	05:00
SST(LT)	4' 00" ×	3	80%	88%~94%	6	ケイデンス↑のケイデンス+5回転	ギア耐久走+2 12:00
Rest	3' 00" ×	2	~60%	~55%	2	リカバリー	06:00
C-down	5' 00" ×	1	60%~	55%~			05:00
							0:58:00