20_03_27

【 テーマ 】
●最大酸素摂取量の向上
●腹圧の意識、感覚
●ケイデンス変化でペダリング効率向上

強化期A
VO2MAX
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	1’00” ×	1	60%～	55%～	2	腹圧呼吸	01:00
	2’00” ×	1	60%～	55%～	2	ケイデンス60回転　腹圧呼吸で丁寧にペダリング	02:00
	2’00” ×	1	60%～	55%～	2	片脚ペダリング／右　70～80回転	02:00
	2’00” ×	1	60%～	55%～	2	片脚ペダリング／左　70～80回転	02:00
	8’00” ×	1	60%～	55%～	3	2分ずつ　ケイデンス90／100／110／120回転	08:00
Rest	3’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	03:00
耐久走	**20’00” ×**	**1**	**70%**	**70%**	**4**	**ケイデンス90−95回転** 4分毎に10秒間バースト （3:50耐久走／0:10バースト繰り返し） ※バースト：刺激入れ　ケイデンスを上げる	20:00
Rest	5’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	05:00
HIIT	**0’20” ×**	**8**	**90%～**	**120%～**	**9**	**全力！！！**	02:40
Rest	**0’10” ×**	**7**	**～60%**	**～55%**	**2**	**リカバリー**	01:10
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							0:56:50