



【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

調整期A

耐久走

腹圧

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-UP	5'00" ×	1	60%~	55%~			05:00
Drill	1'00" ×	2	60%~	55%~	2	腹圧呼吸	02:00
	1'00" ×	2	60%~	55%~	2	ハンドルの中心を持つ。肘が突っ張らないように。	02:00
	2'00" ×	2	60%~	55%~	2	ケイデンス70回転 重めのギアでゆっくり	04:00
	2'00" ×	2	60%~	55%~	2	ケイデンス90回転	04:00
Rest	3'00" ×	1	~60%	~55%	2	リカバリー	03:00
耐久走	25'00" ×	1	65%~75%	70%	4	5分間 ケイデンス90回転 心拍70% パワーFTP70% 20分間 2分ずつケイデンス80-90-100-110-120回転	25:00
C-down	5'00" ×	1	60%~	55%~			05:00
							0:50:00