

14 DAY MAINTENANCE FOCUS TRAINING OVERVIEW パフォーマンス維持を目的とした14日間のトレーニング概要

DAY	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
AM	ロード(リカバリー) または自由 ROAD / RECOVERY or FREE	ジム - ミディアム セッション 1 GYM - MEDIUM SESSION # 1	ストレッチ/ 休息/ リカバリー STRETCHING / REST / RECOVERY	ロード ROAD	ジム - ヘビー セッション 1 GYM - HEAVY SESSION # 1		ロード ROAD	ストレッチ/ 休息/ リカバリー STRETCHING / REST / RECOVERY	ジム - ミディアム セッション 2 GYM - MEDIUM SESSION # 2	ストレッチ/ 休息/ リカバリー STRETCHING / REST / RECOVERY	ジム - ヘビー セッション 2 GYM - HEAVY SESSION # 2		ジム - ライト セッション 2 GYM - LIGHT SESSION # 2	ロード(リカバリー) または自由 ROAD / RECOVERY or FREE
	60分 心拍数ゾーン1~2、 ケイデンス90rpm以上 60min Heart Rate Zone 1~2, cadence above 90rpm			60分 心拍数ゾーン2、 ケイデンス90rpm以上 60min Heart Rate zone 2, cadence above 90rpm		60分 心拍数ゾーン2、 ケイデンス90rpm以上 60min Heart Rate zone 2, cadence above 90rpm								60分 心拍数ゾーン1~2、 ケイデンス90rpm以上 60min Heart Rate Zone 1~2, cadence above 90rpm
PM	ストレッチ/ 休息/ リカバリー STRETCHING / REST / RECOVERY	(1)トラック： 瞬発系筋力 (1) Track: Explosive strength	(5)トラック： パワー・スピード ・耐久力 (5) Track: Power. Speed Resistance	ストレッチ/ 休息/ リカバリー STRETCHING / REST / RECOVERY	(4)トラック： 筋力・持久力 (4) Track: Strength & Endurance	ストレッチ/休息/ リカバリー STRETCHING / REST / RECOVERY	ストレッチ/ 休息/ リカバリー STRETCHING / REST / RECOVERY	(6)トラック： 回転力 (6) Track: Velocity	(4)トラック： 筋力・持久力 (4) Track: Strength & Endurance	(5)トラック： パワー・スピード ・耐久力 (5) Track: Power. Speed Resistance	ロード(リカバリー) Road/RECOVERY	ストレッチ/ 休息/ リカバリー STRETCHING / REST / RECOVERY	(3)トラック： 特化したパワー・スピード または (2) 特化した筋力 ・スピード (3) Track: Specific Power & Speed or (2) Specific Strength & Speed	ストレッチ/ 休息/ リカバリー STRETCHING / REST / RECOVERY
		4 x 60m MA (85~90% Race Gear) 3 x 80m SML (105~110% Race Gear)	4 x Progressive (徐々に上げる) 500m SML (90~95% Race Gear)		4 x 500m SML (seated 座って) (120~130% Race Gear)			3~4 x 200m ML (80~85% Race Gear)	3~4 x 500m SML (seated 座って) (120~130% Race Gear)	3~4 x Progressive (徐々に上げる) 500m SML (90~95% Race Gear)	60分 心拍数ゾーン2、 ケイデンス90rpm以上 60min Heart Rate zone 2, cadence above 90rpm		(3)2 x 333m Moto SML, 1 x 200m Moto SML, (102% of Race Gear) (2)2 x 333m SML, 1 x 200m SML, (100~105% Race Gear)	

※MA=静止状態からのゼロスタート SML=低中速助走からのスタート ML=高速助走からのスタート