

14 DAY RECOVERY FOCUS TRAINING OVERVIEW 疲労回復を目的とした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	ストレッチ/ 休息/ リカバリー	ロード ROAD	ジム - ライト セッション 1	ストレッチ/ 休息/ リカバリー	ロード ROAD	ストレッチ/休息/ リカバリー	ジム - ミディアム セッション 1	ストレッチ/ 休息/ リカバリー	ストレッチ/ 休息/ リカバリー	ストレッチ/休息/ リカバリー	ジム - ミディアム セッション 2	ストレッチ/ 休息/ リカバリー	ジム - ライト セッション 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、 ケイデンス90rpm以上 60min Heart Rate Zone 1, cadence above 90rpm	GYM - LIGHT SESSION # 1	STRETCHING / REST / RECOVERY	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		GYM - MEDIUM SESSION # 1	STRETCHING / REST / RECOVERY	STRETCHING / REST / RECOVERY		GYM - MEDIUM SESSION # 2	STRETCHING / REST / RECOVERY	GYM - LIGHT SESSION # 2	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	STRETCHING / REST / RECOVERY	ストレッチ/ 休息/ リカバリー	ストレッチ/ 休息/ リカバリー	(5)トラック： パワー・スピード・耐久 力	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	(6)トラック： 回転力	(4)トラック： 筋力・持久力	STRETCHING / REST / RECOVERY	ロード(リカバリー)	(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	(5)トラック： パワー・スピード・ 耐久力	ストレッチ/ 休息/ リカバリー
				(5) Track: Power. Speed Resistance										
				3~4 x Progressive (徐々に上げる) 500m SML (90~95% Race Gear)			4 x 60m MA (85~90% Race Gear) 3 x 80m SML (105~110% Race Gear)	3~4 x 200m ML (80~85% Race Gear)	3~4 x 500m SML (seated 座って) (120~130% Race Gear)		60分 心拍数ゾーン2、 ケイデンス90rpm 以上 60min Heart Rate Zone 1- 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)	3~4 x Progressive (徐々に上げる) 500m SML (90~95 % Race Gear)	STRETCHING / REST / RECOVERY

※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