

3 Day Strength Focus Training Overview 筋力強化を目的とした3日間のトレーニング概要			
DAY	1	2	3
AM	ジム - ヘビー セッション 1 GYM - HEAVY SESSION # 1	ロード(リカバリー) ROAD / 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	ジム - ヘビー セッション 2 GYM - HEAVY SESSION # 2
	(1)トラック： 瞬発系筋力 (1) Track: Explosive -strength	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
PM	4 x 60m MA (85~90% Race Gear) 3 x 80m SML (105~110% Race Gear)		3~4 x 500m SML (seated 座って) (120~130% Race Gear)

3 Day Maintenance Focus Training Overview パフォーマンス維持を目的とした3日間のトレーニング概要			
DAY	1	2	3
AM	ジム - ミディアム セッション 2 GYM - MEDIUM SESSION # 2	ロード(リカバリー) ROAD / 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	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	(5)トラック： パワー・スピード・耐久力 (5) Track: Power. Speed Resistance
PM	2 x 500m SML, 1~2 x 375m SML (seated 座って) (120~130% Race Gear)		2 x Progressive (徐々に上げる) 500m SML, 1 x Progressive 375m SML (90~95% Race Gear)

3 Day Speed Focus Training Overview スピード向上を目的とした3日間のトレーニング概要			
DAY	1	2	3
AM	ジム - ライト セッション 2 GYM - LIGHT SESSION # 2	ロード(リカバリー) ROAD / 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	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	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
PM	3~4 x 200m ML (80~85% Race Gear)		(3)2 x 333m Moto SML, 1 x 200m Moto SML, (98% Race Gear) (2)2 x 333m SML, 1 x 200m SML, (100~105% Race Gear)