

トレーニングプラン アクティブ・サイクリスト

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

スポーツ： サイクリング

レベル： 初・中級者向け

期間： 6週間



目標： サイクリングレベルの向上


内容： ロングディスタンストレーニング、インターバルトレーニング


▶ 第1-2週


	1×サイクリング	基本の持久力レベルで 90 分間：最大心拍数 (HRmax) の 50-60% で 30 分間 + 最大心拍数 (HRmax) の 60-70% で 45 分間 + 最大心拍数 (HRmax) の 50-60% で 15 分間、回転数 85-95
	1×サイクリング	基本の持久力レベルで 120 分間：最大心拍数 (HRmax) の 50-60% で 30 分間 + 最大心拍数 (HRmax) の 60-70% で 60 分間 + 最大心拍数 (HRmax) の 50-60% で 30 分間、回転数 90 程度
 	1×サイクリング	基本の持久力レベルで 150 分間：最大心拍数 (HRmax) の 50-60% で 30 分間 + 最大心拍数 (HRmax) の 60-70% で 45 分間 + 最大心拍数 (HRmax) の 50-60% で 10 分間 + 最大心拍数 (HRmax) の 70-80% で 20 分間 + 最大心拍数 (HRmax) の 50-60% で 45 分間のクールダウン 回転数 90、ただし最大心拍数 (HRmax) の 70-80% では回転数 90-110


▶ 第3週 (高強度)


	1×サイクリング	基本の持久力レベルで 120 分間：最大心拍数 (HRmax) の 50-60% で 30 分間 + 最大心拍数 (HRmax) の 60-70% で 60 分間 + 最大心拍数 (HRmax) の 50-60% で 30 分間、回転数 80-90
	1×サイクリング	基本の持久力レベルで 90 分間：最大心拍数 (HRmax) の 50-60% で 30 分間 + 最大心拍数 (HRmax) の 60-70% で 10 分間の高強度でのインターバル (回転数 60-70) を、5 分間の低強度のサイクリングと交互に 3 セット + 最大心拍数 (HRmax) の 50-60% で 20 分間のクールダウン
 	1×サイクリング	基本の持久力レベルで 120 分間：最大心拍数 (HRmax) の 50-60% で 30 分間 + 最大心拍数 (HRmax) の 60-70% で 30 分間 + 最大心拍数 (HRmax) の 50-60% で 10 分間 + 最大心拍数 (HRmax) の 70-80% で 20 分間 + 最大心拍数 (HRmax) の 50-60% で 30 分間のクールダウン 回転数 80-90、ただし最大心拍数 (HRmax) の 70-80% では回転数 90-110
	1×サイクリング	基本の持久力レベルで 180 分間、最大心拍数 (HRmax) の 50-60%、回転数 90 程度

 ベリーハード
HRmax の 90-100%

 ハード
HRmax の 80-90%

 普通
HRmax の 70-80%

 軽い
HRmax の 60-70%

 非常に軽い
HRmax の 50-60%

他のトレーニングプランはこちら：www.polar.fi/en/training_w_with_polar/training_plan_bank



▶ 第4-5週

	1×サイクリング	基本の持久力レベルで 90 分間：最大心拍数 (HRmax) の 50-60% で 30 分間 + 最大心拍数 (HRmax) の 60-70% で 45 分間 + 最大心拍数 (HRmax) の 50-60% で 15 分間、回転数 90
	1×サイクリング	基本の持久力レベルで 120 分間：最大心拍数 (HRmax) の 50-60% で 30 分間 + 最大心拍数 (HRmax) の 60-70% で 60 分間 + 最大心拍数 (HRmax) の 50-60% で 30 分間、回転数 90
	1×サイクリング	基本の持久力レベルで 240 分間：最大心拍数 (HRmax) の 50-60% で 45 分間 + 最大心拍数 (HRmax) の 60-70% で 45 分間 + 最大心拍数 (HRmax) の 50-60% で 10 分間 + 最大心拍数 (HRmax) の 70-80% で 20 分間 + 最大心拍数 (HRmax) の 50-60% で 120 分間 回転数 80-90、ただし心拍数 HRmax の 70-80% では回転数 90-110

▶ 第6週 (高強度)

	1×サイクリング	基本の持久力レベルで 120 分間：最大心拍数 (HRmax) の 50-60% で 30 分間 + 最大心拍数 (HRmax) の 60-70% で 60 分間 + 最大心拍数 (HRmax) の 50-60% で 30 分間、回転数 90
	1×サイクリング	基本の持久力レベルで 90 分間：最大心拍数 (HRmax) の 50-60% で 30 分間 + 10 分間の最大心拍数 (HRmax) の 60-70% の強度インターバル (回転数 60-70) を、5 分間の低強度のサイクリングと交互に 3 セット + 最大心拍数 (HRmax) の 50-60% で 20 分間のクールダウン
	1×サイクリング	基本の持久力レベルで 150 分間：最大心拍数 (HRmax) の 50-60% で 45 分間 + 最大心拍数 (HRmax) の 60-70% で 10 分間 + 最大心拍数 (HRmax) の 50-60% で 10 分間 + 最大心拍数 (HRmax) の 70-80% で 40 分間 + 最大心拍数 (HRmax) の 50-60% で 45 分間のクールダウン 回転数 80-90、ただし最大心拍数 (HRmax) の 70-80% では回転数 90-110
	1×サイクリング	基本の持久力レベルで 210 分間、最大心拍数 (HRmax) の 50-60%、回転数 90 程度