

# 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： 上級者向け

期間： 6週間

目標： サイクリング能力の向上


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60分間 + 最大心拍数(HRmax)の50-60%で45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180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55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25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40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25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240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](http://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
	1×サイクリング	回転数 80-90、ただし最大心拍数 (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
	1×サイクリング	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 300 分間、最大心拍数 (HRmax) の 50-65 %、回転数 90 程度