



図2. 自転車エルゴメータによるトレーニング頻度(上段)と180W、200W、270W強度における持続時間のトレーニング日数に伴う変化。Trはトレーニング、URはアップライト型エルゴメータ、RCはリカンベント型エルゴメータの略。