16_03_26

SUNNY FISH

【テーマ】
●ペース感覚を養おう
●自分の得手不得手のケイデンスをみつけよう
●いつも以上にペダリングを意識する
●ケイデンスの変化で身体の変化を感じ取る

基礎期B
FTP
筋持久力

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-PU	5’00” ×	1					05:00
	0’15” ×	4				両手放し（前へならえからハンドルに触れないところまで上体を倒していく）	01:00
	0’45” ×	4				レスト	03:00
Rest	5’00” ×	1				リカバリー	05:00
FTP(LT)下	5’00” ×	5	75～80%	88～93%	5	1・3・5セット目 ： 80回転前後 or 100回転前後 ※苦手なケイデンス 2・4セット目 ： ケイデンスは自由	25:00
	3’00” ×	4				レスト	12:00
DW	5’00” ×	1					05:00
							0:56:00