16_04_02

SUNNY FISH

【テーマ】
●レースのペースをみつけよう
●強度・スピード変化への対応
●ペダリングを意識する

強化期A
テンポ走
ペダリングスキル

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-PU	5’00” ×	1					05:00
	0’30” ×	3				片足ペダリング・右（ホバリングレッグ）	01:30
	0’30” ×	3				片足ペダリング・左（ホバリングレッグ）	01:30
	1’00” ×	3				両足ペダリング　　100回転前後	03:00
Rest	5’00” ×	1				リカバリー	05:00
テンポ走	4’45” ×	6	70～80%	76～90%	4	テンポ走　一定　　ケイデンスは自由	28:30
	0’15” ×	6	80～90%	105%	6	FTPバースト　　※前走者を追い抜くイメージで	01:30
Drill	0’15” ×	2			9	高速ペダリング（全力）　※どこまでケイデンスを上げられるかチャレンジ	00:30
	2’45” ×	2				レスト	05:30
DW	5’00” ×	1					05:00
							0:57:00