16_06_18

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●リズムの変化への対応
●神経系の向上
●ペダリングスキルの向上

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	60%～	55%～			05:00
Drill	0’30” ×	4				高回転ケイデンス　100回転 レスト　1分	02:00 03:00
Rest	3’00” ×	1	～60%	～55%		リカバリー	03:00
テンポ走	1’50” ×	5	70～80%	76～90%	4	テンポ走　一定　　ケイデンスは自由	09:10
	0’10” ×	5	80～90%	105%	6	FTPバースト ※前走者を追い抜くイメージで	00:50
Rest	3’00” ×	1	～60%	～55%		リカバリー	03:00
Drill	1’00” ×	4				10秒 ケイデンスビルドアップMAX　20秒 キープ　30秒 ビルドダウン レスト　3分 ※ランニングシューズで行う	04:00 09:00
Rest	3’00” ×	1	～60%	～55%		リカバリー	03:00
テンポ走	1’50” ×	5	70～80%	76～90%	4	テンポ走　一定　　ケイデンスは自由	09:10
	0’10” ×	5	80～90%	105%	6	FTPバースト ※前走者を追い抜くイメージで	00:50
DW	5’00” ×	1					05:00
							0:57:00