16_07_23

SUNNY FISH

【テーマ】
●最大酸素摂取量の向上
●ペーシング技術の向上
●ペダリングスキルの向上

強化期A
VO2MAX
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 | 2’00” × | 4 | 60%～ | ～75% | 3 | 奇数：ケイデンス80→90→100→100～　30秒ごと<br>偶数：ケイデンス100～→100→90→80～　30秒ごと | 08:00 |
| | 1’00” × | 3 | 60%～ | ～75% | 3 | レスト | 03:00 |
| Rest | 3’00” × | 1 | ～60% | ～55% | 2 | リカバリー | 03:00 |
| FTP | 5’00” × | 1 | 70～80% | 90～105% | 5 | 51.5kmレースペース | 05:00 |
| Rest | 5’00” × | 1 | ～60% | ～55% | 2 | リカバリー | 05:00 |
| VO2max | 0’20” × | 8 | 80%～ | 120%～ | 6 | 全力　ケイデンスは自由 | 02:40 |
| | 0’10” × | 8 | ～60% | ～55% | 2 | リカバリー | 01:20 |
| Rest | 10’00” × | 1 | ～60% | ～55% | 2 | リカバリー | 10:00 |
| VO2max | 0’20” × | 8 | 80%～ | 120%～ | 6 | 全力　　ケイデンスは自由 | 02:40 |
| | 0’10” × | 8 | ～60% | ～55% | 2 | リカバリー | 01:20 |
| | | | | | | ※初めから限界ぎりぎりの速度で走りましょう。<br>※ペダリングが雑にならないように注意しましょう。 | |
| DW | 5’00” × | 1 | | | | | 05:00 |
| | | | | | | | 0:52:00 |