16_08_13

SUNNY FISH

【テーマ】
●無酸素運動系の向上
●脚筋力の向上

強化期A
無酸素運動系
筋力

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-PU	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
Drill	0’15” ×	3	60%～	～75%	3	片足ペダリング・右	00:45
	0’15” ×	3	60%～	～75%	3	片足ペダリング・左	00:45
	0’30” ×	3	60%～	～75%	3	レスト	01:30
耐久走～	10’00” ×	1	60%～	60%～	3	60秒ごと(50秒経過時)に10秒の高回転 ※息が少し弾むぐらいの強度で	10:00
Rest	3’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	03:00
無酸素系	2’00” ×	3	80%～	120%～	7	全力　ケイデンスは自由	06:00
	3’00” ×	3	～60%	～55%	2	リカバリー	09:00
	1’00” ×	4	80%～	120%～	7	全力　ケイデンスは自由	04:00
	2’00” ×	4	～60%	～55%	2	リカバリー	08:00
						※全力で、しかし6セットしっかりとこなせると感じるペースを維持 ※後半セット、時間が短くなった分、頑張り度を上げられるように ※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
							0:53:00