16_09_17

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●レースのリズムに慣れよう
●レースへの対応能力の向上
●ペダリングスキルの向上

調整期A
FTP
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
	0’20” ×	3	60%～	～75%	3	ホバリングレッグ位置から5回アップ　片足ペダリング・右（ホバリングレッグ）	01:00
	0’20” ×	3	60%～	～75%	3	ホバリングレッグ位置から5回アップ　片足ペダリング・左（ホバリングレッグ）	01:00
	1’00” ×	3	～60%	～55%	2	両足ペダリング　　100回転前後	03:00
Rest	3’00” ×	1	～60%	～55%		リカバリー	03:00
トランジション・シュミレーション							
	0’10” ×	3		120%	7	ダンシング　素早くスピードを上げる	00:30
	0’20” ×	3		120%	7	シッティング　※スピード・負荷を上げていく	01:00
	6’30” ×	3	70～80%	91～105%	6	FTP(LT)　51.5kmのレースペース	19:30
	5’00” ×	3	～60%	～55%	2	レスト	15:00
DW	5’00” ×	1					05:00
							0:54:00