16_10_08

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
●レースに向けた調整

調整期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	0’30” ×	3	60%～	～75%	3	ホバリングレッグ・右	01:30
	0’30” ×	3	60%～	～75%	3	ホバリングレッグ・左	01:30
	1’00” ×	3	～60%	～55%	3	レスト　100回転以上	03:00
Rest	3’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	03:00
VO2max	3’00” ×	3	80～90%	105～120%	6	ケイデンスは自由	09:00
	3’00” ×	2	～60%	～55%	2	リカバリー	06:00
						※限界ぎりぎりの速度で走れるようになるための ペーシングの技術を磨きましょう。	
						※ペダリングが雑にならないように注意しましょう。	
Rest	5’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	05:00
テンポ走	15’00” ×	1	～80%	76～89%	2	ハーフアイアンマン(2時間ぐらいは維持できる)ペース	15:00
DW	5’00” ×	1					05:00
							0:54:00