16_11_19

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●全身持久の向上
●ペダリングスキルの向上

準備期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” × | 12 | 60%～ | ～75% | 4 | 高回転　100回転以上 | 06:00 |
| | 1’00” × | 12 | 60%～ | ～75% | 3 | レスト | 12:00 |
| | | | | | | ※ランニングシューズ（もしくは室内シューズ） | |
| Rest | 5’00” × | 1 | ～60% | ～55% | 2 | リカバリー | 05:00 |
| テンポ走 | 8’00” × | 1 | ～80% | 76～89% | 4 | ケイデンス：100回転以上 | 08:00 |
| | 8’00” × | 1 | ～80% | 76～89% | 4 | ケイデンス：80回転以下 | 08:00 |
| | 8’00” × | 1 | ～80% | 76～89% | 4 | ケイデンス：各自自由 | 08:00 |
| | | | | | | ※ハーフアイアンマン(2時間ぐらいは維持できる)ペース | |
| | | | | | | ※ビンディングシューズ | |
| DW | 5’00” × | 1 | | | | | 05:00 |
| | | | | | | | 0:57:00 |