17_02_18

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●筋力の向上
●スプリントの向上
●パワーの向上
●ペダリングスキルの向上

基礎期B
筋力
パワー

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-PU	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
Drill	1’00” ×	6	60%～	～75%	3	ケイデンス：100回転～	06:00
	1’00” ×	5	60%～	～75%	2	ケイデンス：70回転	05:00
REST	3’00” ×	1	60%～	55%～	2	レスト	03:00
神経筋	0’30” ×	5	60～70%	56～75%	9	～15秒：ケイデンスを上げていく　15秒～：全力	02:30
パワー	3’00” ×	4	60～70%	56～75%	2	レスト	12:00
REST	3’00” ×	1	60%～	55%～	2	レスト	03:00
神経筋	0’20” ×	3	60～70%	56～75%	9	開始前に重いギヤに入れ、ダンシングで10秒、その後シッティング	01:00
パワー	3’00” ×	2	60～70%	56～75%	2	レスト	06:00
REST	3’00” ×	1	60%～	55%～	2	レスト	03:00
神経筋	0’20” ×	3	60～70%	56～75%	9	完全に停止した状態からスタート。重いギヤに入れ、シッティングで実施	01:00
パワー	3’00” ×	2	60～70%	56～75%	2	レスト	06:00
DW	5’00” ×	1					05:00
							0:58:30