17_04_22

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●様々な負荷への対応力の向上
●レースでの対応能力の向上
●ペダリングスキルの向上

強化期A
変化走
筋持久力

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-PU	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
Drill	0’30” ×	4	60%～	～75%	3	ホバリングレッグ・右	02:00
	0’30” ×	4	60%～	～75%	3	ホバリングレッグ・左	02:00
	0’30” ×	4	～60%	～55%	3	両足　100回転以上	02:00
REST	3’00” ×	1	60%～	55%～	2	レスト	03:00
Drill	1’00” ×	3	60%～	～75%	3	高ケイデンス　１００回転以上	03:00
	1’00” ×	3	60%～	～75%	3	低ケイデンス　７０回転以下	03:00
変化走1）	15’00” ×	1	65～80%	76～105%	4	ケイデンス９０回転に固定 1）軽いギアからスタート。 2）3分毎にギアを1枚ずつ上げていく。合計2段階上げる 3）上げたとこから、今度は3分毎にギアを1枚ずつ スタートのギアまで落としていく	15:00
変化走2）	15’00” ×	1	65～80%	76～105%	4	ギアに固定 1）軽いギアでスタート。 2）3分毎にケイデンスを１０回転ずつ上げていく。合計2段階上げる 3）上げたとこから、今度は3分毎にケイデンスを１０回転ずつ スタートのケイデンスまで落としていく	15:00
DW	5’00” ×	1					05:00
							0:55:00