17_05_27

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

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	片足ペダリング・右　ビルドアップ	01:30
	1’00” ×	3	60%～	～75%	3	レスト	03:00
	0’30” ×	3	60%～	～75%	3	片足ペダリング・左　ビルドアップ	01:30
	1’00” ×	3	60%～	～75%	3	レスト	03:00
						※ペダリングにムラがないよう、スムーズに早く回すことを心がけましょう	
Rest	3’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	03:00
VO2max	4’00” ×	4	70～80%	105～120%	6	ケイデンスは自由	16:00
	4’00” ×	3	～60%	～55%	2	リカバリー	12:00
						※限界ぎりぎりの速度で走れるように	
						※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
HIIT	0’20” ×	8	90%～	150%～	9	タバタ	02:40
	0’10” ×	8	～60%	～55%	2		01:20
DW	5’00” ×	1					05:00
							0:59:00