17_06_03

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●ペーシングスキルの向上
●リズムの変化への対応能力向上
●ペダリングスキルの向上
●レースで必要となる持久力の向上

調整期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	0’20” ×	6	60%～	～75%	4	ホバリングレッグ　※奇数：右　偶数：左	02:00
	0’40” ×	6	60%～	～75%	3	レスト	04:00
Rest	3’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	03:00
テンポ走	16’00” ×	1	～80%	76～89%	4	ハーフアイアンマン or 2時間ぐらいは維持できるペース 2分毎にケイデンス変化 70回転→90回転→80回転→100回転 2セット ※バイクの走り出しで、リズムが取れていないのを擬似的に再現 ※バラモン組は、可能な限りDHポジション	16:00
Rest	3’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	03:00
テンポ走	16’00” ×	1	～80%	76～89%	4	ハーフアイアンマン(2時間ぐらいは維持できる)ペース 4分毎にケイデンス変化 80回転→70回転→90回転→100回転 1セット ※少しずつリズムが取れてきた中で、勾配や風の変化への対応 ※バラモン組は、可能な限りDHポジション	16:00
DW	5’00” ×	1					05:00
							0:54:00