17_06_24

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	0’30” ×	4	60%～	～75%	4	ケイデンス変化　ビルドアップ	02:00
	1’00” ×	4	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	15’00” ×	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 3分毎にケイデンス変化 100回転→80回転→95回転→75回転→90回転→70回転 ※1分毎に10秒のバースト　※前走者を追い抜くイメージで	15:00
Rest	3’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	03:00
テンポ走	20’00” ×	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 5分毎にケイデンス変化 70回転→90回転→80回転→100回転 ※1分毎に10秒のバースト　※前走者を追い抜くイメージで ※DHポジション　付けてない人は下ハンドル	20:00
DW	5’00” ×	1					05:00
							0:57:00