17_07_22

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●筋持久力の向上
●最大酸素摂取量の向上

基礎期A
耐久走
体幹

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
補強	15’00” ×	1				バランスボール体幹トレーニング	15:00
W-PU	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
Vo2Max	5’00” ×	4	70%～80%	105%～120%		ケイデンス　自由	20:00
	5’00” ×	3	～60%	～55%		リカバリー	15:00
						1）限界ぎりぎりのところで走れるように ペースコントロールをしていきましょう。 2）体幹トレーニングで力が入る場所を意識しながら 後半、身体がぶれないようにしていきましょう。 3)3セット目をしっかり我慢できるように！	
DW	5’00” ×	1					05:00
							1:00:00