17_07_29

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●持久力の向上
●ペダリングスキルの向上
●変化への対応力向上

強化期A
テンポ走
ペダリングスキル

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-UP	5’00” ×	1					05:00
Drill	0’30” ×	4	60%～	～75%	3	片足ペダリング　50回転　アウターフリー （奇数：右、偶数：左）	02:00
	0’30” ×	4	60%～	～75%	3	片足ペダリング　70回転　インナー 1～3枚目 （奇数：右、偶数：左）	02:00
	1’00” ×	4	60%～	～75%	3	両足　90回転～　アウターフリー	04:00
REST	3’00” ×	1	～60%	～ 55%	2	リカバリー	03:00
テンポ走	**4’50” ×**	**2**	**70%～75%**	**70%～90%**	**4**	**ケイデンス85回転～**	09:40
	0’10” ×	**2**	**75%～85%**	**100%**	**5**	**バースト　ダンシング（ギア1～2上げる）**	00:20
REST	3’00” ×	1	～60%	～ 55%	2	リカバリー	03:00
テンポ走	**1’50” ×**	**5**	**70%～75%**	**70%～90%**	**4**	**ケイデンス85回転～**	09:10
	0’10” ×	**5**	**75%～85%**	**100%**	**5**	**バースト　ダンシング（ギア1～2上げる）**	00:50
REST	3’00” ×	1	～60%	～ 55%	2	リカバリー	03:00
テンポ走	**0’50” ×**	**10**	**70%～75%**	**70%～90%**	**4**	**ケイデンス85回転～**	08:20
	0’10” ×	**10**	**75%～85%**	**100%**	**5**	**バースト　ダンシング（ギア1～2上げる）**	01:40
DW	5’00” ×	1					05:00
							0:57:00