17_08_05

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	1’00” ×	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）	04:00
	1’00” ×	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）	04:00
	1’00” ×	4	60%～	～75%	3	両足　90回転～　アウターフリー	04:00
	1’00” ×	4	60%～	～75%	3	両足　100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	**2’50” ×**	**4**	**70%～80%**	**76%～90%**	**4**	**ケイデンス85回転～**	11:20
	0’10” ×	**4**	**80%～90%**	**105%**	**5**	**バースト　ダンシング（ギア1～2上げる）**	00:40
REST	5’00” ×	1	～60%	～ 55%	2	リカバリー	05:00
テンポ走	**2’50” ×**	**4**	**70%～80%**	**76%～90%**	**4**	**ケイデンス85回転～**	11:20
	0’10” ×	**4**	**80%～90%**	**105%**	**5**	**バースト　ダンシング（ギア1～2上げる）**	00:40
DW	5’00” ×	1					05:00
							0:58:00