17_08_19

SUNNY FISH

【テーマ】
●ペーシングスキルの向上
●ペダリングスキルの向上
●変化への対応力能力向上
●ペースの立て直し

強化期A
耐久走
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
耐久走	**2’50” ×**	**4**	**60%～70%**	**60%～75%**	**3**	**ケイデンス　フリー**	11:20
	0’10” ×	**4**	**70%～80%**	**95%**	**4**	**バースト　95回転以上**	00:40
REST	3’00” ×	1	～60%	～ 55%	2	リカバリー	03:00
Vo2MAX	**1’00” ×**	**4**	**75%～85%**	**105%～120%**	**6**	**ケイデンス　フリー**	04:00
	1’00” ×	**3**	**～60%**	**～55%**	**2**	**リカバリー**	03:00
REST	5’00” ×	1	～60%	～ 55%	2	リカバリー	05:00
耐久走	**2’50” ×**	**4**	**60%～70%**	**60%～75%**	**3**	**ケイデンス　フリー**	11:20
	0’10” ×	**4**	**70%～80%**	**95%**	**4**	**バースト　95回転以上**	00:40
						※一度、強度を上げて感覚をくずした後に	
DW	5’00” ×	1				もう一度立て直し、ペースを一定に保とう！	05:00
							1:00:00