17_10_14

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●踏み込みのタイミングの感覚
●筋力の向上
●無酸素運動能力の向上

準備期A
耐乳酸
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	2’00” ×	3	60%～	～75%	2	ランニングシューズ　右脚3回転毎に4時から11時に戻す	06:00
	2’00” ×	3	60%～	～75%	2	ランニングシューズ　左脚3回転毎に4時から11時に戻す	06:00
Rest	2’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	02:00
Drill	2’00” ×	3	60%～	～75%	2	ランニングシューズ　右脚3回転毎に4時から11時に戻す	06:00
	2’00” ×	3	60%～	～75%	2	ランニングシューズ　左脚3回転毎に4時から11時に戻す	06:00
Rest	3’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	03:00
耐乳酸系	**1’00” ×**	**3**	**90%～**	**121%～150%**	**7**	**全力　ケイデンス80回転**	03:00
	2’00” ×	**3**	**～60%**	**～55%**	**1**	**リカバリー**	06:00
耐乳酸系	**0’30” ×**	**4**	**90%～**	**121%～150%**	**7**	**全力　ケイデンス90回転**	02:00
	1’00” ×	**4**	**～60%**	**～55%**	**1**	**リカバリー**	04:00
DW	5’00” ×	1					05:00
							0:54:00