17_10_21

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%～			
Drill	2’00” ×	2	60%～	～75%	2	左脚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	04:00
	2’00” ×	2	60%～	～75%	2	右脚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	04:00
Rest	2’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	02:00
Drill	2’00” ×	2	60%～	～75%	2	右脚3回転毎に4時から11時に戻す	04:00
	2’00” ×	2	60%～	～75%	2	左脚3回転毎に4時から11時に戻す	04:00
Rest	2’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	02:00
耐久走	10’00” ×	1	**60%～70%**	**56%～70%**	3	2分毎にケイデンス60、70、80、90、100回転	10:00
Rest	2’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	02:00
耐乳酸系	**1’00” ×**	**4**	**90%～**	**121%～150%**	**7**	**全力！！！　セットずつケイデンス80回転／90回転**	04:00
	2’00” ×	**4**	**～60%**	**～55%**	**1**	**リカバリー**	08:00
耐乳酸系	**0’30” ×**	**4**	**90%～**	**121%～150%**	**7**	**全力！！！　セットずつケイデンス100回転／110回転～**	02:00
	1’00” ×	**4**	**～60%**	**～55%**	**1**	**リカバリー**	04:00
DW	5’00” ×	1					0
							0:50:00