17_11_18

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●レースへの対応能力の向上
●ペースの切り替え
●ペダリングスキルの向上

準備期A
実践
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” ×	2	60%～	～75%	2	10″ケイデンス130以上 / 50″イージー	02:00
	1’00” ×	2	60%～	～75%	2	10″ハード / 50″イージー	02:00
REST	3’00” ×	1	～60%	～ 55%	2	リカバリー	03:00
テンポ走(下	10’00” ×	1	70～75%	76～80%	4	ケイデンス90回転	10:00
テンポ走(上	10’00” ×	1	76～80%	85～90%	4	ケイデンス90回転 ※20分のメインになりますが、テンポ走の閾値の中で 前半は少し余裕を持って 後半は強度をあげてしっかり行えるように。	10:00
↓	（トランジッション　駒沢公園移動）						
ラン	15’00” ×	1	80～85%		6	2km　レースペース(10km)	15:00
			85%～		7	500m　ペースアップ ※ペースをあらかじめ決めましょう。 2kmはそのペース通りに走り 最後500mは切り替えて刺激入れ。	
DW	10’00” ×	1					10:00
							0:57:00