17_11_04

SUNNY FISH

【テーマ】
●高い有酸素能力の向上
●筋力の向上
●ペダリングスキルの向上

準備期A
FTP
筋力

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-PU	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
補強	15’00” ×	1				体幹・下半身	15:00
Drill	0’30” ×	2	60%～	～75%	2	片脚ペダリング　右脚	01:00
	0’30” ×	2	60%～	～75%	2	片脚ペダリング　左脚	01:00
	0’30” ×	2	60%～	～75%	2	両脚　ケイデンス90回転	01:00
	0’30” ×	2	70%～	75%～	3	両脚　ケイデンス120以上	01:00
	0’30” ×	2	～60%	～55%	1	リカバリー	01:00
REST	3’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	03:00
耐久走	**3’00” ×**	**1**	**60%～70%**	**56%～75%**		**ケイデンス90回転**	03:00
テンポ走	**3’00” ×**	**1**	**70%～75%**	**76%～90%**		**↓　※ケイデンスに合わせてリズムで踏み込みのタイミングを意識**	03:00
ースポット(L	**6’00” ×**	**1**	**75%～80%**	**88%～93%**		**↓　※上半身をぶらさずに体幹を使う**	06:00
REST	**5’00” ×**	**1**	～60%	～55%	1	**リカバリー**	05:00
ースポット(L	**10’00” ×**	**1**	**75%～80%**	**88%～93%**		**ケイデンス90回転**	10:00
DW	5’00” ×	1	～60%	～55%	1		05:00
							1:00:00