17_11_25

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120～130回転	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
ｰスポット(L	5’00” ×	1	75%～80%	88%～93%	6	ケイデンス80回転　毎分10秒バースト(ギア1上げる)	05:00
ｰスポット(L	5’00” ×	1	75%～80%	88%～93%	6	ケイデンス90回転　毎分10秒バースト(ギア1上げる)	05:00
REST	6’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	06:00
ｰスポット(L	5’00” ×	1	75%～80%	88%～93%	6	ケイデンス90～95回転　毎分10秒バースト(ギア2上げる)	05:00
ｰスポット(L	5’00” ×	1	75%～80%	88%～93%	6	ケイデンス95～100回転　毎分10秒バースト(ギア2上げる)	05:00
DW	5’00” ×	1	～60%	～55%	1		05:00
							0:59:00