17_12_02

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●最大酸素摂取量の向上
●FTP測定に向けて
●ペダリングスキルの向上

準備期A
VO2MAX
ペダリングスキル

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-UP	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
Drill	1’00” ×	3	60%～	～75%	3	片足右　膝を曲げて腿を上下30回	03:00
	1’00” ×	3	60%～	～75%	3	片足ペダリング　右	03:00
	1’00” ×	3	60%～	～75%	3	片足左　膝を曲げて腿を上下30回	03:00
	1’00” ×	3	60%～	～75%	3	片足ペダリング　左	03:00
						※脚の付け根から動かすのを意識しましょう	
Rest	3’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	03:00
テンポ走	**10’00” ×**	**1**	**65%～75%**	**05%～120%**	**5**	**2分ずつケイデンス変化　80ー90ー100ー110ー120**	10:00
						※強度よりもケイデンスを優先してください	
Rest	4’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	04:00
Vo2MAX	**3’00” ×**	**4**	**80%～90%**	**05%～120%**	**7**	**3分ギリギリ持つペース　ケイデンス90回転**	12:00
	3’00” ×	**3**	**～60%**	**～55%**	**2**	**リカバリー**	09:00
DW	5’00” ×	1					05:00
							1:00:00