18_02_17

SUNNY FISH

【テーマ】
●有酸素運動能力の向上
●ペース変化への対応
●体幹で体を支える能力

基礎期A
耐久走
筋持久力

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明			Time
W-PU	5’00” ×	1	60%～	55%～					05:00
						↓体幹を使って体を支える			
Drill	1’00” ×	3	60%～	55%～	2	ハンドルのトップを狭く握って		アウタートップ	03:00
	1’00” ×	3	60%～	55%～	2	指を4本置いて		アウタートップ	03:00
	1’00” ×	3	60%～	55%～	2	人差し指だけを置いて		アウタートップ	03:00
	1’00” ×	3	60%～	55%～	2	手を浮かして		アウタートップ	03:00
	1’00” ×	2	～60%	～55%	1	リカバリー		フリー	02:00
REST	3’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー		フリー	03:00
耐久走下限	10’00” ×	1	65%～70%	56%～70%	3	ケイデンス2分毎に80-90-80-100-90	毎分10秒バースト	アウター	10:00
耐久走上限	10’00” ×	1	70%～75%	70%～75%	3	ケイデンス2分毎に80-90-80-100-90 ※心拍管理の人はギア＋1	毎分10秒バースト	アウター	10:00
REST	5’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー		フリー	05:00
無酸素運動系	1’00” ×	1	90%～	120%～	8	全力！！！！		アウター	01:00
DW	5’00” ×	1							05:00
									0:53:00