18_02_24

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” ×	2	60%～	55%～	2	ブラケット握って	アウタートップ	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	指を4本置いて	アウタートップ	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	人差し指だけを置いて	アウタートップ	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	手を浮かして	アウタートップ	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	ケイデンス　90回転	アウター	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	ケイデンス　120回転	アウター	02:00
	1’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	フリー	01:00
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80回転　毎分10秒バースト		10:00
耐久走上限	10’00” ×	1	70%～75%	70%～75%	3	ケイデンス90回転　毎分10秒バースト	アウター アウター	10:00
REST	5’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー		05:00
VO2MAX	0’30” ×	4	90%～	120%～	8	全力！！！！	アウター	02:00
	0’30” ×	4	～60%	～55%	1	リカバリー	フリー	02:00
DW	5’00” ×	1						05:00
								0:55:00