18_03_24

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●有酸素運動能力の向上
●臀部、ハムストリングスの強化
●踏み込みのタイミング

基礎期A
テンポ走
ペダリングスキル

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明		Time
W-PU	7’00” ×	1	60%～	55%～				07:00
Drill	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	**右脚　3回転毎に4時から11時に戻して踏む**	アウターやや重め	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	**左脚　3回転毎に4時から11時に戻して踏む**	アウターやや重め	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	ケイデンス80回転　踏み込みタイミングを意識して。	アウターやや重め	02:00
	1’00” ×	2	～60%	～55%	1	リカバリー	フリー	02:00
	3’00” ×	1	75%～	80%～	6	SFR　全力！！！	アウタートップ	03:00
	1’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	フリー	01:00
	3’00” ×	1	75%～	80%～	4	ケイデンス高回転　1分ずつ110-110-120	インナーフリー	03:00
REST	5’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	フリー	05:00
テンポ走	**15’00” ×**	**1**	**75%～80%**	**80%**	**5**	**ケイデンス80回転　3分毎に10秒バースト** **※バーストは全力ではなく前の選手を追い越すイメージ**	**アウター**	15:00
REST	5’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	フリー	05:00
耐乳酸	**0’30” ×**	**3**	**90%～**	**150%～**	**7**	**全力！！！**	**アウター**	01:30
REST	**0’30” ×**	**3**	**～60%**	**～55%**	**1**	**リカバリー**	**フリー**	01:30
DW	5’00” ×	1						05:00
								0:55:00