18_03_31

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●有酸素運動能力の向上
●実戦（スイム、トランジッション→バイクの乗りだしをイメージして）
●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70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%～	2	ケイデンス110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%～	2	ケイデンス90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” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	フリー	01:00
REST	5’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	フリー	05:00
VO2MAX	1’00” ×	2	85%～90%	120%	7	ハード（5分全力で漕いだ時の最初の1分）	アウター	02:00
テンポ走	10’00” ×	2	75%～80%	80%	5	5分毎にバースト10秒　ケイデンス1セット目80／2セット目90 ※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	20:00
	5’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	フリー	05:00
DW	5’00” ×	1						05:00
								0:55:00