18_04_21

SUNNY FISH

【テーマ】
- ●筋持久力の向上
- ●最大酸素摂取量の向上
- ●乳酸除去能力の向上
- ●ペダリング効率

強化期A
VO2MAX
ペダリングスキル

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明		Time
W-PU	5’00” ×	1	60%～	55%～				05:00
Drill	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	ボール挟んで腿を上下 30回 （30”右脚／30″左脚）	アウター	02:00
	2’00” ×	2	60%～	55%～	2	片脚ペダリング 80回転 （1’00″”右脚／1’00″左脚）	アウター	04:00
	2’00” ×	2	60%～	55%～	2	片脚ペダリング 90回転～ （1’00″”右脚／1’00″左脚）	インナー	04:00
	2’00” ×	2	70%～75%	75%	3	両脚 90回転 最後の10秒バースト	アウター	04:00
	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
VO2MAX	1’00” ×	2	85%～	110%～120%	7	全力！！！（少しおさえめ） 90回転～	アウター	02:00
REST	1’00” ×	2	～60%	～55%	1	リカバリー	フリー	02:00
VO2MAX	2’00” ×	2	85%～	150%～	7	全力！！！ 90回転～	アウター	04:00
REST	1’00” ×	2	～60%	～55%	1	リカバリー	フリー	02:00
VO2MAX	3’00” ×	2	85%～	150%～	7	全力！！！ 90回転～	アウター	06:00
REST	1’00” ×	2	～60%	～55%	1	リカバリー	フリー	02:00
VO2MAX	2’00” ×	2	85%～	150%～	7	全力！！！ 90回転～	アウター	04:00
REST	1’00” ×	2	～60%	～55%	1	リカバリー	フリー	02:00
VO2MAX	1’00” ×	2	85%～	150%～	7	全力！！！ 90回転～	アウター	02:00
REST	5’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	フリー	05:00
DW	5’00” ×	1						05:00
								0:59:00