18_06_02

SUNNY FISH

【テーマ】
●実戦トレーニング
●強度の確認
●体幹の意識
●ペダリング効率

強化期A
テンポ走
ペダリングスキル

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明		Time
W-PU	5’00” ×	1	60%～	55%～				05:00
Drill	0’30” ×	3	60%～	55%～	2	片脚ペダリング　右　　両手	フリー	01:30
	0’30” ×	3	60%～	55%～	2	片脚ペダリング　左　　両手	フリー	01:30
	0’30” ×	3	60%～	55%～	2	片脚ペダリング　右　　右手のみ	フリー	01:30
	0’30” ×	3	60%～	55%～	2	片脚ペダリング　左　　右手のみ	フリー	01:30
	0’30” ×	3	60%～	55%～	2	片脚ペダリング　右　　左手のみ	フリー	01:30
	0’30” ×	3	60%～	55%～	2	片脚ペダリング　左　　左手のみ	フリー	01:30
	1’00” ×	3	60%～	55%～	2	両脚・両脚　　20秒ずつ　80ー90ー100回転	アウター	03:00
	1’00” ×	2	～60%	～55%	2	レスト	フリー	02:00
REST	3’00” ×	1	～60%	～55%	2	レスト	フリー	03:00
レースシュミレーション	0’30” ×	3	補強			上半身中心		01:30
トランジッション	0’10” ×	3	70～80%	120%	7	シューズを履かないでダンシング　　※乗車して加速	アウター	00:30
	0’20” ×	3	70～80%	91～105%	6	シューズを履かないでシッティング　※スピードを維持	アウター	01:00
	0’10” ×	3	70～80%	91～105%	6	シューズを履く　※スピードが落ちないように	アウター	00:30
	5’00” ×	3	65～75%	70～75%	4	①セット目　耐久走　　ケイデンス85～95回転	アウター	15:00
			70～80%	80～85%	5	②セット目　テンポ走　ケイデンス85～95回転	アウター	
			80～85%	95～100%	6	③セット目　FTP　　ケイデンス85～95回転	アウター	
	5’00” ×	2	～60%	～55%	2	レスト	フリー	10:00
DW	5’00” ×	1						05:00
								0:55:30