18_06_09

SUNNY FISH

【テーマ】
●実戦トレーニング(オリンピックディスタンス)
●体幹の意識
●ペダリング効率

強化期A
FTP
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	片脚ペダリング　右脚　　両手	フリー	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	片脚ペダリング　左脚　　両手	フリー	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	片脚ペダリング　右脚　　右手のみ	フリー	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	片脚ペダリング　左脚　　右手のみ	フリー	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	片脚ペダリング　右脚　　左手のみ	フリー	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	片脚ペダリング　左脚　　左手のみ	フリー	02:00
	3’00” ×	2	60%～	55%～	2	両脚・両脚　30秒ずつ　70ー80ー90ー100ー110ー120回転	アウター	06:00
	1’00” ×	1	～60%	～55%	2	レスト	フリー	01:00
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” ×	2	補強			上半身中心		01:00
トランジッション	0’20” ×	2	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	00:40
	0’20” ×	2	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	00:40
	0’15” ×	2	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
	8’00” ×	2	70～80%	80～85%	5	①セット目　5分FTP／3分テンポ走　ケイデンス85～95回転	アウター	16:00
			80～85%	95～100%	6	②セット目　8分FTP　ケイデンス85～95回転	アウター	
回復走	5’00” ×	1	～60%	～55%	2	70回転以上	フリー	05:00
DW	5’00” ×	1						05:00
								0:55:50