18_07_14

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●最大酸素摂取量の向上
●スピード持久力の向上
●ペダリング効率

強化期B
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	2’00” ×	2	60%～	55%～	2	**片脚ペダリング　右脚　ケイデンス80回転**	フリー	04:00
	2’00” ×	2	60%～	55%～	2	**片脚ペダリング　左脚　ケイデンス80回転**	フリー	04:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	**片脚ペダリング　右脚　ケイデンス90回転**	フリー	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	**片脚ペダリング　左脚　ケイデンス90回転**	フリー	02:00
	2’00” ×	2	60%～	55%～	2	両脚ペダリング　ケイデンス85～95回転　スムーズなペダリング	アウター	04:00
	2’00” ×	2	60%～	55%～	2	両脚ペダリング　ケイデンス110回転以上	フリー	04:00
	1’00” ×	2	～60%	～55%	1	**リカバリー**	フリー	02:00
刺激入れ	1’00” ×	1	60%	80%	3	40”イージー／20”ハード	アウター	01:00
	1’00” ×	1	70%	90%	4	30”イージー／30”ハード	アウター	01:00
	1’00” ×	1	80%	100%	5	20”イージー／40”ハード	アウター	01:00
REST	5’00” ×	1	～60%	～55%	1	**リカバリー**	フリー	05:00
VO2MAX	**3’00” ×**	**3**	**90%～**	**110%～120%**	**7**	**ケイデンス85～95回転**	**アウター**	09:00
REST	**3’00” ×**	**2**	**～60%**	**～55%**	**1**	**リカバリー**	**フリー**	06:00
DW	5’00” ×	1						05:00
								0:55:00