18_07_21

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
	2’00” ×	2	～60%	～55%	1	リカバリー	フリー	04:00
テンポ走	2’40” ×	2	75%～80%	80%	5	ケイデンス85～95回転	アウター	05:20
	0’20” ×	2	85%～	120%～	7	ハード（刺激入れ）	アウター	00:40
	3’00” ×	1	～60%	～55%	1	**リカバリー**	フリー	03:00
REST	5’00” ×	1	～60%	～55%	1	**リカバリー**	フリー	05:00
VO2MAX	**0’30” ×**	**10**	**90%～**	**130%～**	**7**	**ケイデンス100回転以上**	**アウター**	05:00
REST	**0’30” ×**	**10**	**～60%**	**～55%**	**1**	**リカバリー**	**フリー**	05:00
DW	5’00” ×	1						05:00
								0:58:00