18_08_25

SUNNY FISH

【テーマ】
●ロングのペーシング
●ベース意識、有酸素運動能力の向上
●ペダリング効率、筋力アップ

強化期B
耐久走
筋力

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明		Time
W-UP	5’00” ×	1	60%～	55%～				05:00
Drill	1’30” ×	1	60%～	55%～	2	**片脚ペダリング　右脚　気をつけの姿勢で　ケイデンス50回転**	フリー	01:30
	1’30” ×	1	60%～	55%～	2	**片脚ペダリング　左脚　気をつけの姿勢で　ケイデンス50回転**	フリー	01:30
	2’00” ×	1	60%～	55%～	2	**片脚ペダリング　右脚　ケイデンス50回転**	フリー	02:00
	2’00” ×	1	60%～	55%～	2	**片脚ペダリング　左脚　ケイデンス50回転**	フリー	02:00
	2’00” ×	1	60%～	55%～	2	両脚ペダリング　ケイデンス50回転　スムーズなペダリング	アウター	02:00
	1’00” ×	1	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	01:00
	2’00” ×	1	60%～	55%～	2	両脚ペダリング　30秒ずつ110／100／110／120回転	インナー	02:00
	5’00” ×	1	～60%	～55%	1	**リカバリー**	フリー	05:00
テンポ走	**8’00” ×**	**1**	**75%～80%**	**80%**	**5**	**ケイデンス85～95回転　バーストなし**	**アウター**	08:00
レスト	**3’00” ×**	**1**	**～60%**	**～55%**	**1**	**リカバリー**	**フリー**	03:00
耐久走	**20’00” ×**	**1**	**70%～75%**	**70%**	**3**	**ケイデンス85～95回転　4分毎に20秒バースト ※バーストはギアを2枚あげてケイデンスはキープ**	**アウター**	20:00
DW	5’00” ×	1						05:00
								0:58:00