18_09_01

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●AT(LT)乳酸性作業閾値の向上
●気持ちよくビルドアップ
●ペダリング効率、踏みの意識

調整期A
FTP
ペダリングスキル

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明		Time
W-UP	5’00” ×	1	60%～	55%～				05:00
Drill	1’00” ×	3	60%～	55%～	2	右脚　1回転毎に4時から11時に戻して踏む	フリー	03:00
	1’00” ×	3	60%～	55%～	2	左脚　1回転毎に4時から11時に戻して踏む	フリー	03:00
	1’30” ×	3	60%～	55%～	2	両脚　交互に3回転毎に4時から11時に戻して踏む	フリー	04:30
						※DHポジションの方は5～6時から12時に戻して		
	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
	2’00” ×	1	60%～	55%～	2	両脚ペダリング　ケイデンス80回転　スムーズなペダリング	アウター	02:00
	2’00” ×	1	60%～	55%～	2	両脚ペダリング　ケイデンス110回転　スムーズなペダリング	インナー	02:00
	5’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	フリー	05:00
耐久走	4’00” ×	1	70%～75%	70%	3	ケイデンス85～95回転　リラックスして	アウター	04:00
FTP	2’00” ×	1	80%～85%	100%	6	ケイデンス85～95回転　耐久走＋ギア3枚	アウター	02:00
REST	2’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	フリー	02:00
テンポ走下限	3’00” ×	1	75%～80%	80%	4	ケイデンス85～95回転　耐久走＋ギア1枚	アウター	03:00
FTP	3’00” ×	1	80%～85%	100%	6	ケイデンス85～95回転　耐久走＋ギア3枚	アウター	03:00
REST	2’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	フリー	02:00
テンポ走上限	2’00” ×	1	75%～80%	90%	5	ケイデンス85～95回転　耐久走＋ギア2枚	アウター	02:00
FTP	4’00” ×	1	80%～85%	100%	6	ケイデンス85～95回転　耐久走＋ギア3枚	アウター	04:00
DW	5’00” ×	1						05:00
								0:53:30