18_09_15

SUNNY FISH

【テーマ】
●AT(LT)乳酸性作業閾値の向上
●漕ぎながら心拍低下、乳酸除去。
●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
	1’00” ×	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	03:00
						※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	**3’00” ×**	**3**	**70%～75%**	**70%**	**3**	**ケイデンス85～95回転　リラックスして**	**アウター**	09:00
テンポ走下限	**2’00” ×**	**3**	**75%～80%**	**80%**	**4**	**ケイデンス85～95回転　耐久走＋ギア1枚**	**アウター**	06:00
テンポ走上限	**1’00” ×**	**3**	**75%～80%**	**90%**	**5**	**ケイデンス85～95回転　耐久走＋ギア2枚**	**フリー**	03:00
FTP	**3’00” ×**	**3**	**80%～85%**	**100%**	6	**ケイデンス85～95回転　耐久走＋ギア3枚**	**アウター**	09:00
DW	5’00” ×	1						05:00
								0:57:00