18_09_22

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、踏みの意識

調整期A
VO2MAX
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
						※DHポジションの方は5～6時から12時に戻して		
Drill	1’30” ×	2	60%～	55%～	2	右脚　3回転毎に4時から11時に戻して踏む	フリー	03:00
	1’30” ×	2	60%～	55%～	2	左脚　3回転毎に4時から11時に戻して踏む	フリー	03:00
	1’30” ×	2	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
	1’00” ×	2	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” ×	2	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	フリー	02:00
	1’00” ×	2	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
	1’00” ×	2	～60%	～55%	1	**リカバリー**	フリー	02:00
耐久走	2’00” ×	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	02:00
テンポ走下限	1’30” ×	1	75%～80%	76%～80%	4	ケイデンス85～95回転　耐久走＋ギア1枚	アウター	01:30
テンポ走上限	1’30” ×	1	75%～80%	85%～90%	5	ケイデンス85～95回転　耐久走＋ギア2枚	アウター	01:30
FTP	1’00” ×	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	01:00
VO2MAX	0’30” ×	1	85%～	110%～120%	7	ギアを上げずにケイデンス10～15回転アップ（95～105回転）	アウター	00:30
	5’00” ×	1	～60%	～55%	1	**リカバリー**	フリー	05:00
VO2MAX	**3’00” ×**	**3**	**85%～**	**110%～120%**	**7**	**耐久走＋ギア4枚で85～95回転 or 耐久走＋ギア4枚で95～105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
								0:53:30