18_11_17

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●ベース作り
●有酸素運動能力の向上
●筋力、コアの強化
●ペダリング効率

準備期A
耐久走
筋力

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明		Time
W-up	5’00” ×	1	60%～	55%～				05:00
補強トレーニング	15’00” ×	1	70%～80%		4	①プランク　30秒×3セット　　レスト15秒		15:00
					4	②（ニートゥチェスト×15、ヒップリフト×15、ヒップアブダクション×15（左右）、リバースランジ×16）×2セット　レスト15秒		
Drill	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	右脚 70回転以上	フリー	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	左脚 70回転以上	フリー	02:00
	2’00” ×	2	60%～	55%～	2	重いギアでゆっくり　臀筋、踏みを意識して。	アウタートップ	04:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	ケイデンス　120回転	インナーロー	02:00
REST	3’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	フリー	03:00
耐久走	5’00” ×	1	70%	70%	3	ケイデンス　85～95回転　スムーズなペダリング	アウター	05:00
	10’00” ×	1	70%	70%	3	ケイデンス　3分 80回転 ／ 4分 90回転 ／ 3分 100回転	アウター	10:00
REST	3’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	フリー	03:00
神経系	0’10” ×	4	80%	150%～	8	2本 全力ケイデンス！ ／ 2本 全力！！	フリー	00:40
	0’50” ×	3	～60%	～55%	1	リカバリー	フリー	02:30
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～				05:00
								0:59:10