18_12_22

SUNNY FISH

【テーマ】
- ●ベース作り
- ●耐乳酸性持久力の向上
- ●筋持久力の向上
- ●体幹支持

準備期B
テンポ走
筋持久力

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	右脚 70回転以上	フリー	01:30
	1’30” ×	1	60%～	55%～	2	左脚 70回転以上	フリー	01:30
	1’30” ×	1	60%～	55%～	2	右手のみ 80回転	アウター	01:30
	1’30” ×	1	60%～	55%～	2	左手のみ 80回転	アウター	01:30
	1’30” ×	1	60%～	55%～	2	両手放し ケイデンスゆっくり	アウタートップ	01:30
	1’00” ×	1	60%～	55%～	2	ケイデンス 85～95回転 スムーズなペダリング	フリー	01:00
耐久走	3’00” ×	1	70%	70%	3	ケイデンス 85～95回転	アウター	03:00
	2’00” ×	1	70%	70%	3	ケイデンス 85～95回転 毎分10秒バースト	アウター	02:00
REST	3’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	フリー	03:00
テンポ走	7’00” ×	3	75～80%	80%	4	ケイデンス 85～95回転 耐久走＋ギア1	アウター	21:00
REST	3’00” ×	2	～60%	～55%	1	リカバリー	フリー	06:00
無酸素運動	0’30” ×	4	**85%～**	**180%～**	**9**	**全力！！！**	**アウター**	02:00
	1’30” ×	3	～60%	～55%	1	リカバリー	フリー	04:30
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～				05:00
								1:00:00