19_01_26

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●乳酸性作業閾値の向上
●ペダリングスキル(引き脚)の向上

準備期B
スイートスポット(LT)
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	0’30” ×	2	60%～	55%～	2	右脚　ボール挟んで腿を上下　30回	01:00
	0’30” ×	2	60%～	55%～	2	左脚　ボール挟んで腿を上下　30回	01:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	右脚　片脚ペダリング　80回転	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	左脚　片脚ペダリング　80回転	02:00
Drill	4’00” ×	1	60%～	55%～	2	両脚　丁寧に　　1分ずつ90／120回転	04:00
Rest	1’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	01:00
耐久走	**0’40” ×**	**5**	**60%～70%**	**70%**	**4**	**ケイデンス80～90回転**	03:20
テンポ走上限	**0’20” ×**	**5**	**75%～80%**	**90%**	**6**	**ケイデンス80～90回転　　ギア耐久走＋2**	01:40
Rest	5’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	05:00
SST(LT)	**5’00” ×**	**4**	**80%**	**88%～94%**	**6**	**ケイデンス80～90回転　　ギア耐久走＋2**	20:00
Rest	**3’00” ×**	**3**	**～60%**	**～55%**	**2**	**リカバリー**	09:00
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							1:00:00