19_03_09

SUNNY FISH

【テーマ】
●有酸素能力の向上
●ペーシングスキルの向上
●ペダリングスキルの向上

基礎期A
テンポ走
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” × | 4 | 60%～ | ～75% | 3 | ケイデンス変化 90 - 100 - 110 - 120 | 02:00 |
| | 0’30” × | 6 | 60%～ | ～75% | 3 | 片足ペダリング ケイデンス自由　左右3セット | 03:00 |
| Rest | 2’00” × | 1 | ～60% | ～55% | 1 | リカバリー | 02:00 |
| ペーシング | | | | | | | |
| | 10’00” × | 3 | 65～75% | 70～80% | 2-4 | 耐久走～テンポ走閾値 | 30:00 |
| | 5’00” × | 2 | ～60% | ～55% | 1 | リカバリー | 10:00 |
| | | | | | | 1セット目　ケイデンス自由<br>2セット目　ケイデンス自由＋10<br>3セット目　ケイデンス自由−10<br><br>※自分の得意・不得意を見つけよう<br>※2分毎に心拍数をチェック | |
| DW | 5’00” × | 1 | | | | | 05:00 |
| | | | | | | | 0:57:00 |