19_04_20

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●SFR（踏み込みのドリル）
●ペーシングスキルの向上
●強度変化への対応

調整期A
耐久走
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	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	片脚ペダリング：右脚　　70回転	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	片脚ペダリング：左脚　　70回転	02:00
	2’00” ×	1	60%～	55%～	3	両脚ペダリング　ケイデンス　90回転　スムーズなペダリング	02:00
	1’00” ×	1	60%～	55%～	3	両脚ペダリング　ケイデンス　100回転　スムーズなペダリング	01:00
	1’00” ×	1	60%～	55%～	3	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	01:00
	2’00” ×	1	60%～	55%～	3	両脚ペダリング　ケイデンス　120回転　スムーズなペダリング	02:00
SFR	**3’00” ×**	**3**	**65%～**	**70%～**	**4**	**50回転以下、アウタートップでゆっくり漕ぐ、横ぶれしないように**	09:00
Rest	2’00” ×	2	～60%	～55%	2	リカバリー	04:00
Rest	5’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	05:00
耐久走	5’00” ×	1	70%～75%	75%	4	DHポジション　ケイデンス80回転	05:00
	8’00” ×	1	70%～75%	75%	5	DHポジション　ケイデンス80回転　30秒ー20秒ー10秒でギアをあげていく	08:00
Rest	3’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	03:00
刺激入れ	**0’20” ×**	**4**	**85%～**	**130%～**	**7**	**気持ちよくハード**	01:20
Rest	**0’40” ×**	**3**	**～60%**	**～55%**	**2**	**リカバリー**	02:00
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							0:57:20