19_05_25

SUNNY FISH

【テーマ】
●ベース作り
●体幹の強化
●変化への対応
●ペダリング効率

準備期A
耐久走
筋持久力

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-UP	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
						バランスボール	
補強トレーニング	15’00” ×	1	70%～80%		4	プランク、プランク引き足、腕立て伏せ、片足スクワット	15:00
Drill	2’00” ×	1	60%～	55%～	2	ケイデンス　90回転	02:00
	1’00” ×	1	60%～	55%～	2	ケイデンス　100回転	01:00
	1’00” ×	1	60%～	55%～	2	ケイデンス　110回転	01:00
	2’00” ×	1	60%～	55%～	2	ケイデンス　120回転	02:00
Rest	3’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	03:00
耐久走	**4’00” ×**	**1**	**70%～75%**	**75%**	**4**	**DHポジション　ケイデンス100回転**	04:00
耐久走	**2’30” ×**	**4**	**70%～75%**	**75%**	**4**	**DHポジション　ケイデンス100回転**	10:00
テンポ走	**1’00” ×**	**4**	**75%～80%**	**80%～90%**	**4**	**DHポジション　ケイデンス110回転**	04:00
FTP	**0’30” ×**	**4**	**80%～**	**100%**	**4**	**DHポジション　ケイデンス120回転**	02:00
Rest	3’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	03:00
神経系	**0’10” ×**	**3**	**80%**	**150%～**	**8**	**全力ケイデンス！！！**	00:30
	0’50” ×	2	～60%	～55%	1	リカバリー	01:40
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							0:59:10