19_06_22

SUNNY FISH

【テーマ】
- ●耐乳酸性持久力の向上
- ●筋持久力の向上
- ●体幹の強化
- ●ペダリング効率

準備期B
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	2’00” ×	1	60%～	55%～	2	ハンドルのトップに軽く指を置いて　90回転	02:00
	1’00” ×	1	60%～	55%～	2	体幹を意識してハンドルまたはDHバーを持って　90回転	01:00
	1’00” ×	1	60%～	55%～	2	右　片足ペダリング　70回転以上　DHバーを持って	01:00
	1’00” ×	1	60%～	55%～	2	左　片足ペダリング　70回転以上　DHバーを持って	01:00
	0’30” ×	1	60%～	55%～	2	右　片足ペダリング　90回転以上　DHバーを持って	00:30
	0’30” ×	1	60%～	55%～	2	左　片足ペダリング　90回転以上　DHバーを持って	00:30
	1’00” ×	1	60%～	55%～	2	両足　90回転	01:00
	1’00” ×	1	60%～	55%～	3	両足　120回転	01:00
Rest	5’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	05:00
耐久走	**4’00” ×**	**1**	**70%～75%**	**75%**	**3**	**調子確認　ケイデンス85-90回転　　ラスト20秒バースト**	04:00
Rest	2’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	02:00
テンポ走	**7’00” ×**	**4**	**80%**	**85%**	**4**	**ケイデンス　85-90回転**	28:00
Rest	1’00” ×	3	～60%	～55%	1	リカバリー	03:00
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							1:00:00