19_07_13

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●最大酸素摂取量の向上
●ペダリングスキル(引き脚)の向上

強化期A
VO2MAX
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　70回転	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	左脚　片脚ペダリング　70回転	02:00
	0’30” ×	2	60%～	55%～	2	右脚　片脚ペダリング　90回転	01:00
	0’30” ×	2	60%～	55%～	2	左脚　片脚ペダリング　90回転	01:00
	4’00” ×	2	60%～	55%～	2	両脚　1分毎に90−100−110−120回転　丁寧に	08:00
Rest	3’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	03:00
耐久走	**3’00” ×**	**1**	**70%～75%**	**75%**	**3**	**調子確認　ケイデンス85-90回転**	03:00
刺激入れ	**3’00” ×**	**1**	**70%～80%**	**～55%/120%**	**4**	50秒耐久走／10秒バースト　↑の3分間で心拍70%に届くかなかったらギア+1枚	03:00
Rest	5’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	05:00
VO2MAX	**2’00” ×**	**5**	**85%～**	**120%**	**7**	**「耐久走」のギア＋3　ケイデンス95～100回転**	10:00
Rest	2’30” ×	4	～60%	～55%	1	リカバリー	10:00
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							1:00:00