19_07_19

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” ×	1	60%～	55%～	2	右脚　片脚ペダリング　70回転	01:00
	1’00” ×	1	60%～	55%～	2	左脚　片脚ペダリング　70回転	01:00
	0’30” ×	1	60%～	55%～	2	右脚　片脚ペダリング　90回転	00:30
	0’30” ×	1	60%～	55%～	2	左脚　片脚ペダリング　90回転	00:30
	8’00” ×	1	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	**5’00” ×**	**1**	**70%～75%**	**75%**	**3**	**調子確認　ケイデンス85-90回転**	05:00
Rest	1’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	01:00
テンポ走	**2’00” ×**	**1**	**76～80%**	**80%**	**4**	**「耐久走」のギア＋1　ケイデンス95～100回転**	02:00
FTP	**1’00” ×**	**1**	**81～85%**	**100%**	**5**	**「耐久走」のギア＋2　ケイデンス95～100回転**	01:00
VO2MAX	**0’30” ×**	**1**	**85%～**	**120%**	**7**	**「耐久走」のギア＋3　ケイデンス95～100回転**	00:30
Rest	5’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	05:00
VO2MAX	**3’00” ×**	**3**	**85%～**	**120%**	**7**	**「耐久走」のギア＋3　ケイデンス95～100回転**	09:00
Rest	3’00” ×	2	～60%	～55%	1	リカバリー	06:00
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							0:55:30