19_07_27

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	1’00” ×	1	60%～	55%～	2	**ボール挟んで腿を上下　右脚／左脚30回ずつ**	01:00
	2’00” ×	1	60%～	55%～	2	片脚ペダリング　70回転　　右脚／左脚1分ずつ	02:00
	1’00” ×	1	60%～	55%～	2	片脚ペダリング　90回転　　右脚／左脚30秒ずつ	01:00
	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	**3’00” ×**	**1**	**76～80%**	**80%**	**4**	**「耐久走」のギア＋1　ケイデンス95～100回転**	03:00
Rest	1’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	01:00
FTP	**2’00” ×**	**1**	**81～85%**	**100%**	**5**	**「耐久走」のギア＋2　　ケイデンス95～100回転**	02:00
Rest	1’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	01:00
VO2MAX	**1’00” ×**	**1**	**85%～**	**120%**	**7**	**「耐久走」のギア＋3　　ケイデンス95～100回転**	01:00
Rest	5’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	05:00
VO2MAX	5’00” ×	**1**	**85%～**	**120%**	**8**	**全力！「耐久走」のギア＋3　　ケイデンス95～100回転**	05:00
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							0:49:00