19_09_07

SUNNY FISH

【テーマ】
●有酸素運動能力の向上　ベース作り
●最大スピード・パワーの向上
●体幹支持

調整期A
耐久走
スプリント

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-up	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
Drill	1’00” ×	3	60%～	55%～	2	右手のみ 70回転	03:00
	1’00” ×	3	60%～	55%～	2	左手のみ 70回転	03:00
	2’00” ×	3	60%～	55%～	2	交互　10秒ごとに素早くチェンジ　70回転	06:00
	1’00” ×	3	60%～	55%～	2	両手　70回転	03:00
	1’00” ×	3	60%～	55%～	2	両手　80回転	03:00
Drill	8’00” ×	1	60%～	55%～	3	1分ずつ　90-100-110-120回転　　×2セット	08:00
REST	3’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	03:00
耐久走	**4’00” ×**	**1**	**70%～75%**	**70%**	**3**	**ケイデンス　90-100回転**	04:00
	4’00” ×	**1**	**70%～80%**	**70%～75%**	**4**	**ケイデンス　90-100回転　毎分10秒バースト**	04:00
REST	5’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	05:00
スプリント	0’20” ×	6	90%～	150%～	9	全力　ケイデンス　90-110回転	02:00
REST	0’40” ×	5	～60%	～55%	1	リカバリー	03:20
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							0:57:20