19_09_21

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	1’30” ×	2	60%～	55%～	2	右手のみ 70回転	03:00
	1’30” ×	2	60%～	55%～	2	左手のみ 70回転	03:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	交互　10秒ごとに素早くチェンジ　70回転	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	両手　70回転	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	両手　80回転	02:00
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	**5’00” ×**	**1**	**70%～75%**	**70%**	**3**	**ケイデンス　90-100回転**	05:00
	5’00” ×	**1**	**70%～80%**	**70%～75%**	**3**	**ケイデンス　100-110回転**	05:00
REST	5’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	05:00
スプリント	0’20” ×	10	90%～	150%～	9	全力　ケイデンス　90-110回転	03:20
REST	0’40” ×	9	～60%	～55%	1	リカバリー	06:00
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							0:57:20