19_10_12

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●ベース作り
●有酸素運動能力の向上
●筋力、コアの強化
●ペダリング効率

準備期A
耐久走
筋力

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明		Time
W-up	5’00” ×	1	60%～	55%～				05:00
補強トレーニング	15’00” ×	1	70%～80%		4	プランク、ニートゥチェスト、ヒップリフト、ヒップアブダクション、リバースランジ		15:00
Drill	1’00” ×	3	60%～	55%～	3	片脚ペダリング　右　　70回転	3セット目80回転	03:00
	1’00” ×	3	60%～	55%～	3	片脚ペダリング　左　　70回転	3セット目80回転	03:00
Drill	2’00” ×	1	60%～	55%～	3	ケイデンス80回転		02:00
	2’00” ×	1	60%～	55%～	3	ケイデンス90回転		02:00
	2’00” ×	1	60%～	55%～	3	ケイデンス100回転		02:00
	2’00” ×	1	60%～	55%～	3	ケイデンス110回転		02:00
	2’00” ×	1	60%～	55%～	3	ケイデンス120回転		02:00
REST	5’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー		05:00
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%**	**4**	**ケイデンス　90-100回転　　毎分10秒バースト**		05:00
	3’00” ×	**1**	**70%～80%**	**70%～75%**	**4**	**ケイデンス　90-100回転　　毎分20秒バースト**		03:00
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～				05:00
								0:59:00