19_11_16

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●ベース作り
●有酸素運動能力の向上
●ペダリング効率

準備期A
耐久走
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” ×	2	60%～	55%～	3	片足ペダリング　右脚	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	3	片足ペダリング　左脚	02:00
	2’00” ×	1	60%～	55%～	3	ケイデンス90回転	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	3	片足ペダリング　右脚　40秒逆脚ホバリング	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	3	片足ペダリング　左脚　40秒逆脚ホバリング	02:00
	2’00” ×	1	60%～	55%～	3	ケイデンス90回転	02:00
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回転**	05:00
	10’00” ×	**1**	**70%～80%**	**70%～75%**	**4**	**ケイデンス1分ずつ90-80-100-120-110回転繰り返し**	10:00
	5’00” ×	**1**	**70%～80%**	**70%～75%**	**4**	**ケイデンス100回転　毎分10秒バースト（ギアを1枚重くしてケイデンスキープ）**	05:00
REST	3’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	03:00
神経系	**0’10” ×**	**4**	**80%～**		**8**	**MAXケイデンス！**	00:40
	0’50” ×	4	80%～		1	リカバリー	03:20
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							0:52:00