20_01_25

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●乳酸性作業閾値の向上
●ペダリングスキル(引き脚)の向上

準備期B
スイートスポット(LT)
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	0’30” ×	2	60%～	55%～	2	右脚　ボール挟んで腿を上下　30回	01:00
	0’30” ×	2	60%～	55%～	2	左脚　ボール挟んで腿を上下　30回	01:00
	0’30” ×	2	60%～	55%～	2	右脚　片脚ペダリング	01:00
	0’30” ×	2	60%～	55%～	2	左脚　片脚ペダリング	01:00
	2’00” ×	2	60%～	55%～	2	両脚　2分ずつ100−120回転	04:00
	2’00” ×	1	65～70%	70%	3	ケイデンス50回転でゆっくり	02:00
Rest	2’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	02:00
耐久走	**5’00” ×**	**1**	**60%～70%**	**70%**	**4**	**ケイデンス90−95回転**	05:00
↓ビルドアップ	**2’00” ×**	**1**	**70%～75%**	**80%**	**5**	**ケイデンス90−95回転　ギア耐久走＋1**	02:00
	2’00” ×	**1**	**75%～80%**	**90%**	**6**	**ケイデンス90−95回転　ギア耐久走＋2**	02:00
Rest	5’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	05:00
SST(LT)	**6’00” ×**	**3**	**80%**	**88%～94%**	**6**	**ケイデンス↑のケイデンス＋5回転　ギア耐久走＋２**	18:00
Rest	**3’00” ×**	**2**	**～60%**	**～55%**	**2**	**リカバリー**	06:00
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							1:00:00