20_02_15

SUNNY FISH

【テーマ】
●乳酸性作業閾値の向上
●筋持久力の向上
●腹圧の意識、感覚

準備期B
FTP
腹圧

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-UP	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
Drill	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	腹圧呼吸	02:00
	2’00” ×	2	60%～	55%～	2	ケイデンス60回転　腹圧呼吸で丁寧にペダリング	04:00
	2’00” ×	2	65～70%	70%	3	ケイデンス90回転　腹圧呼吸で丁寧にペダリング	04:00
Rest	1’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	01:00
耐久走	**4’00” ×**	**1**	**60%～70%**	**70%**	**4**	**ケイデンス90-95回転**	04:00
Rest	**0’30” ×**	**4**	**60%～**	**55%～**	**2**	**イージー**	02:00
FTP	**0’30” ×**	**4**	**80～85%**	**100%**	**7**	**ケイデンス90-95回転　　ギア耐久走＋3**	02:00
Rest	5’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	05:00
FTP	**6’00” ×**	**3**	**80～85%**	**100%**	**7**	**ケイデンス90-95回転　　ギア耐久走＋3**	18:00
Rest	**4’00” ×**	**2**	**～60%**	**～55%**	**2**	**リカバリー**	08:00
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							1:00:00