20_03_21

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●有酸素運動能力の向上
●刺激入れでVO2max強度の確認
●腹圧の意識、感覚
●ケイデンス変化でペダリング効率向上

強化期A
VO2MAX
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” ×	1	60%～	55%～	2	腹圧呼吸	01:00
	2’00” ×	1	60%～	55%～	2	ケイデンス60回転　腹圧呼吸で丁寧にペダリング	02:00
	2’00” ×	1	60%～	55%～	2	片脚ペダリング／右　70～80回転　　最初の15秒ホバリング	02:00
	2’00” ×	1	60%～	55%～	2	片脚ペダリング／左　70～80回転　　最初の15秒ホバリング	02:00
	8’00” ×	1	60%～	55%～	3	2分ずつ　ケイデンス90−100−110−120回転	08:00
Rest	3’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	03:00
耐久走	**5’00” ×**	**1**	**60%～70%**	**70%**	**4**	**ケイデンス90−95回転**	05:00
Vo2max	**0’20” ×**	**4**	**85%～90**	**120%**	**8**	**ケイデンス95～100回転　　ギア耐久走＋4**	01:20
Rest	**0’40” ×**	**4**	**～60%**	**～55%**	**2**	**リカバリー**	02:40
Rest	5’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	05:00
Vo2max	**3’00” ×**	**3**	**85%～90**	**120%**	**8**	**ケイデンス95～100回転　　ギア耐久走＋4**	09:00
Rest	**3’00” ×**	**2**	**～60%**	**～55%**	**2**	**リカバリー**	06:00
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							0:57:00