20_04_03

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●最大酸素摂取量の向上
●腹圧の意識、感覚
●ケイデンス変化でペダリング効率向上

調整期A
耐久走
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
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	ハンドルの中心を持つ。肘が突っ張らないように。	02:00
	2’00” ×	2	60%～	55%～	2	ケイデンス70回転　重めのギアでゆっくり	04:00
	2’00” ×	2	60%～	55%～	2	ケイデンス90回転	04:00
Rest	3’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	03:00
耐久走	**25’00” ×**	**1**	**65%～75%**	**70%**	**4**	**5分間 ケイデンス90回転　心拍70%　パワーFTP70% 20分間 2分ずつケイデンス80−90−100−110−120回転**	25:00
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							0:50:00