SUNNY FISH

【 テーマ 】
●最大酸素摂取量の向上
●ペースコントロール力の向上

20_04_25
強化期A
VO2MAX
筋持久力

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-UP	10’00” ×	1	60%～	55%～		今日の体調確認	10:00
耐久走	4’00” ×	5	60～75%	56～75%	3	90−110回転	20:00
VO2max	1’00” ×	5	85%～	110～120%	8		05:00
						※1分VO2maxは、メインセットへの準備 ※メインセットの目安ペース・出力を確認する	
REST	5’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	05:00
VO2max	**3’00” ×**	**3**	**85%～**	**105～120%**	**7**	**ケイデンスはフリー**	09:00
	3’00” ×	**2**	**～60%**	**～55%**	**1**	**リカバリー**	06:00
						※3分間しっかりVO2max内で走れるペースを探ろう！	
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							1:00:00