SUNNY FISH

【 テーマ 】
●瞬発力、最大パワー発揮能力の向上
●高出力の感覚確認
●テンポ走でエアロビック能力キープ

8月1日
強化期A
スプリント
ペダリングスキル

# SUNNY RIDE #17

| Menu | | Set | MaxHR % | FTP % | RPE | 説明 | Time |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| W-UP | 5’00” × | 1 | 60%～ | 55%～ | | 今日の体調確認 | 05:00 |
| ドリル | 8’00” × | 1 | ～70% | ～60% | 1 | 片脚ペダリング　2分で逆脚　4分80回転　4分90回転 | 08:00 |
| 耐久走 | 5’00” × | 1 | 60～70% | 56～75% | 3 | ケイデンス85～95回転　メインに向けてビルドアップ | 05:00 |
| テンポ | 3’00” × | 1 | 70～80% | 76～90% | 4 | ↓ | 03:00 |
| rest | 0’30” × | 5 | ～60% | ～55% | 1 | リカバリー | 02:30 |
| VO2MAX | 0’30” × | 5 | 80%～ | 106～120% | 6 | ケイデンス85～95回転　強度の確認と刺激入れ | 02:30 |
| REST | 4’00” × | 1 | ～60% | ～55% | 1 | リカバリー | 04:00 |
| スプリント | 0’20” × | 6 | 90%～ | 200%～ | 9 | 全力！！！　目標FTP200%！！！ | 02:00 |
| rest | 2’00” × | 6 | ～60% | ～55% | 1 | リカバリー | 12:00 |
| テンポ走 | 10’00” × | 1 | 70～80% | 76～90% | 4 | ケイデンス85～95回転　ベースキープ | 10:00 |
| C-down | 6’00” × | 1 | 60%～ | 55%～ | | | 06:00 |
| | | | | | | | 1:00:00 |