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8日
強化期A
スプリント
ペダリングスキル

SUNNY RIDE #18

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	4’00” ×	1	～70%	～60%	1	片脚ペダリング　1分で逆脚　2分80回転　2分90回転	04:00
耐久走	3’00” ×	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	03:00
テンポ	2’00” ×	1	70～80%	76～90%	4	↓　ギア1枚UP	02:00
FTP	1’00” ×	1	80%～	76～90%	5	↓　ギア1枚UP	01:00
rest	0’30” ×	5	～60%	～55%	1	リカバリー	02:30
VO2MAX	0’30” ×	5	80%～	106～120%	6	ケイデンスフリー　強度の確認と刺激入れ	02:30
REST	3’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	03:00
スプリント	0’10” ×	4	90%～	200%～	9	全力！！！　目標FTP200%！！！	
rest	0’20” ×	4	～60%	～55%	1	リカバリー	
setrest	3’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー　×4セット	20:00
テンポ走	12’00” ×	1	70～80%	76～90%	4	ケイデンス85～95回転　ベースキープ	12:00
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							1:00:00