SUNNY FISH

【 テーマ 】
●有酸素代謝能力の確認
●乳酸耐性への刺激入れ
●ペダリング効率の向上

20_12_12
強化期A
FTP
無酸素持久力

SUNNY RIDE #36

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-UP	5’00” ×	1	60%～	55%～		今日の体調確認	05:00
SFR	2’00” ×	2	70～80%	76～90%	4-5	ケイデンス40-50回転　丁寧なペダリング	04:00
	2’00” ×	1	～60%	～55%	1	レスト	02:00
耐久走	8’00” ×	1	60～70%	56～75%	3	ケイデンス90-100-110-120回転/1分毎	08:00
REST	3’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	03:00
SST	**15’00” ×**	**1**	**80～90%**	**88～93%**	**5**	**ケイデンスフリー 3分毎10秒刺激入れ：ケイデンス変化**	**15:00**
REST	5’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	05:00
全力走	**1’00” ×**	**3**	**85%～**	**150%～**	**7**	**MAX！！ケイデンスフリー**	**03:00**
REST	**5’00” ×**	**2**	**～60%**	**～55%**	**1**	**リカバリー**	**10:00**
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							1:00:00