SUNNY FISH

【 テーマ 】
●有酸素代謝能力の向上
●筋出力発揮・神経系への刺激入れ
●ペダリングスキル・効率の向上

21_01_09
基礎期A
耐久走
ペダリングスキル
スプリント

SUNNY RIDE #39

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-UP	5’00” ×	1	60%～	55%～		今日の体調確認	05:00
耐久走	3’00” ×	5	60～70%	56～75%	3	ケイデンス90回転	15:00
	3’00” ×	5	60～70%	56～75%	3	ケイデンス100回転	15:00
	2’00” ×	5	60～70%	56～75%	3	ケイデンス110回転	10:00
	1’00” ×	5	60～70%	56～75%	3	ケイデンス120回転	05:00
REST	1’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	01:00
全力走	0’20” ×	3	85%～	200%～	9	筋出力！　最大努力　神経系	01:00
REST	2’30” ×	2	～60%	～55%	1	リカバリー	05:00
C-down	3’00” ×	1	60%～	55%～			03:00
							1:00:00