21_02_13

基礎期A

テンポ走

ペダリングスキル

スプリント

【 テーマ 】

●有酸素代謝・乳酸除去能力の向上

●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

SUNNY RIDE #44

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	2’00” ×	3	60～70%	56～75%	3	ケイデンス90回転	06:00
	2’00” ×	2	60～70%	56～75%	3	ケイデンス120回転	04:00
テンポ走①	1’50” ×	8	70～80%	76～90%	4	ケイデンス90−100回転	14:40
	0’10” ×	8	85%～	100%～	6	バースト　　2分毎に10秒の刺激入れ	01:20
テンポ走②	1’50” ×	6	70～80%	76～90%	4	ケイデンスフリー　①よりもパワーを上げて	11:00
	0’10” ×	6	85%～	100%～	6	バースト　　2分毎に10秒の刺激入れ	01:00
REST	3’00” ×	1	～60%	～55%	1		03:00
全力走	0’20” ×	4	85%～	200%～	9	全力！！　　高出力・神経系	01:20
REST	2’30” ×	3	～60%	～55%	1	リカバリー	07:30
C-down	5’10” ×	1	～60%	～55%			05:10
							1:00:00