SUNNY FISH

【 テーマ 】
●ケイデンス変化でペダリング効率の向上
●ペースコントロール力の向上

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-UP	10’00” ×	1	60%～	55%～			10:00
耐久走	10’00” ×	1	60～75%	56～75%	3	2分ごとにケイデンス変化 90−100−90−110−90−120回転	10:00
耐久走	8’00” ×	1	60～75%	56～75%	3	2分ごとにケイデンス変化 90−100−110−120回転	08:00
REST	**3’00”** ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	03:00
耐久走 **VO2MAX**	**3’00” ×** **1’00” ×**	**6** **6**	**60～75%** **85%～**	**56～75%** **120%**	**3** **7**	**24分間のメインメニュー** **・3分−1分の強度変化** **・VO2MAX（FTP120%）を出力！！！** **・VO2MAXの後は休みすぎず、すぐに耐久走強度で一定ペース**	18:00 06:00
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							1:00:00