SUNNY FISH

【 テーマ 】
●最大酸素摂取量の向上
●スピード持久力の向上
●ペダリング効率の向上

21_03_20
強化期A
VO2MAX
筋持久力

SUNNY RIDE #49

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	1’00” ×	5	60～70%	56～75%	3	ケイデンス80～90回転	05:00
	1’00” ×	5	60～70%	56～75%	3	ケイデンス110回転以上	05:00
耐久走	6’00” ×	1	60～70%	56～75%	3	ケイデンス85～95回転	06:00
テンポ走	6’00” ×	1	70～80%	76～90%	4		06:00
Rest	0’30” ×	4	～60%	～55%	1	リカバリー	02:00
VO2MAX	0’30” ×	4	85%～	106～120%	6~7	ケイデンスフリー　セット毎に自然と出力しやすくなる	02:00
REST	4’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	04:00
VO2MAX	**3’00” ×**	**1**	**85%～**	**106～120%**	**7**	**ハードに踏み込む**	03:00
Rest	3’00” ×	1	60～70%	～55%	1	リカバリー	03:00
VO2MAX	**3’00” ×**	**1**	**85%～**	**106～120%**	**7**	**ハードに踏み込む**	03:00
Rest	3’00” ×	1	60～70%	～55%	1	リカバリー	03:00
VO2MAX	**0’30” ×**	**8**	**85%～**	**115～120%**	**7**	**ハードに踏み込む**	04:00
Rest	0’30” ×	7	60～70%	～55%	1	リカバリー	03:30
C-down	5’30” ×	1	～60%	～55%			05:30
							1:00:00