



【 テーマ 】

- ペース感覚を養おう
- 自分の得手不得手のケイデンスをみつけよう
- いつも以上にペダリングを意識する

基礎期B

FTP

筋持久力

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-PU	5' 00"	× 1					05:00
	0' 30"	× 4				高回転ケイデンス 100回転～ ・お尻が跳ねないギリギリのケイデンス	02:00
						セットレスト 30秒	01:30
Rest	3' 00"	× 1				リカバリー	03:00
FTP(LT)下	6' 00"	× 1	75~80%	88~93%	5	自分が快適と思うケイデンス 普段回しているケイデンス	06:00
	6' 00"	× 1				レスト	06:00
FTP(LT)下	6' 00"	× 1	75~80%	88~93%	5	1セット目よりも -10回転遅いケイデンス	06:00
	6' 00"	× 1				レスト	06:00
FTP(LT)下	6' 00"	× 1	75~80%	88~93%	5	1セット目よりも +10回転速いケイデンス	06:00
	6' 00"	1				レスト	06:00
FTP(LT)下	6' 00"	× 1	75~80%	88~93%	5	2・3セット目できつと思った方のケイデンス	06:00
DW	5' 00"	× 1					05:00
							0:58:30