16_03_12

SUNNY FISH

【 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				低回転ケイデンス　～80回転	02:00
	0’ 30” ×	4				高回転ケイデンス　100回転～	02:00
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	自分が先週きついと思ったケイデンス	06:00
	6’ 00” ×	1				レスト	06:00
FTP(LT)下	6’ 00” ×	1	75～80%	88～93%	5	自分が先週きついと思ったケイデンス	06:00
	6’ 00”	1				レスト	06:00
FTP(LT)下	6’ 00” ×	1	75～80%	88～93%	5	自分が先週きついと思ったケイデンス	06:00
DW	5’ 00” ×	1					05:00
							0:59:00