



## 【 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				片足ペダリング・右	02:00
	0' 30"	× 4				片足ペダリング・左	02:00
	1' 00"	× 4				両足	04:00
Rest	5' 00"	× 1				リカバリー	05:00
FTP(LT) 下	8' 00"	× 1	75~80%	88~93%	5	80回転前後 or 100回転前後	08:00
	6' 00"	× 1				レスト	06:00
	8' 00"	× 1	75~80%	88~93%	5	80回転前後 or 100回転前後	08:00
	6' 00"	× 1				レスト	06:00
	8' 00"	× 1	75~80%	88~93%	5	80回転前後 or 100回転前後	08:00
DW	5' 00"	× 1					05:00
							0:59:00