



## 【テーマ】

- レースのリズムに慣れよう
- レースへの対応能力の向上
- ペダリングスキルの向上

調整期A

FTP

ペダリングスキル

## BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-PU	5' 00" ×	1	60%~	55%~			05:00
	0' 20" ×	3				片足ペダリング・右 80回転前後	01:00
	0' 20" ×	3				片足ペダリング・左 80回転前後	01:00
	1' 00" ×	3				両足ペダリング 100回転前後	03:00
Rest	3' 00" ×	1	~60%	~55%		リカバリー	03:00
トランジション・シュミレーション							
	0' 10" ×	4		120%	7	ダンシング 素早くスピードを上げる	00:40
	0' 20" ×	4		120%	7	シットイング ※スピード・負荷を上げていく	01:20
	4' 30" ×	4	70~80%	91~105%	6	FTP(LT) 51.5kmのレースペース	18:00
	5' 00" ×	3	~60%	~55%	2	レスト	15:00
DW	5' 00" ×	1					05:00
							0:53:00