FTP



【テーマ】

- ●全身持久力の向上
- ●筋持久力の向上
- ●ペダリングスキルの向上

基礎期A

ペダリングスキル

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
補強	15'00" ×	1				支持系・バランス系トレーニング	15:00
W-PU	5'00" ×	1	60% ~	55% ~			05:00
Drill	0'30" × 1'00" ×			~75% ~75%		高回転 100回転以上 レスト ※ランニングシューズ(もしくは室内シューズ)	03:00 06:00
REST	3'00" ×	1	60% ~	55% ~	2	レスト	03:00
SST	1'30" × 5'00" × 1'30" ×	1 1 1	~ 80%	~75% 88~94% ~75%	2 5 2	ケイデンス:100回転以上 レスト ケイデンス:80回転以下 レスト ケイデンス:各自自由	05:00 01:30 05:00 01:30 05:00
DW	5'00" ×	1				※SST:スイートスポットトレーニング ※(1時間は維持できるが2時間は維持できない)ペース ※ビンディングシューズ	05:00
							0:55:00