17_03_04

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●レースで必要な持久力を鍛えよう
●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	60%～	55%～			05:00
Drill	0’30” ×	4	60%～	～75%	3	両手放し ※ハンドルから手を数cm離す	02:00
	1’00” ×	3	60%～	～75%	2	レスト	03:00
REST	3’00” ×	1	60%～	55%～	2	レスト	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
	5’00” ×	1	～60%	～55%	2	レスト	05:00
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
	5’00” ×	1	～60%	～55%	2	レスト	05:00
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
	5’00”	1	～60%	～55%	2	レスト	05:00
FTP(LT)下	6’00” ×	1	75～80%	88～93%	5	2・3セット目できついと思った方のケイデンス	06:00
DW	5’00” ×	1					05:00
							0:57:00