17_03_11

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	1’00” ×	3	60%～	～75%	3	1）片足ペダリング　右	03:00
	1’00” ×	3	60%～	～75%	3	2）片足ペダリング　左	03:00
	1’00” ×	3	60%～	～75%	3	3）両足　ケイデンス　100回転以上	03:00
						※ 1）→2）→3）を1セットとして、3セット	
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
	4’00” ×	1				レスト	04:00
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
	4’00” ×	1				レスト	04:00
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
	4’00”	1				レスト	04:00
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
							0:58:00