17_03_18

【 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” × | 5 | 60%～ | ～75% | 3 | 高ケイデンス　100回転以上 | 05:00 |
| | 1’00” × | 5 | 60%～ | ～75% | 3 | 低ケイデンス　70回転以下 | 05:00 |
| REST | 3’00” × | 1 | 60%～ | 55%～ | 2 | レスト | 03:00 |
| FTP(LT)下 | 8’00” × | 1 | 75～80% | 88～93% | 5 | 自分が快適と思うケイデンス　+10回転速いケイデンス | 08:00 |
| | 6’00” × | 1 | ～60% | ～55% | 2 | レスト | 06:00 |
| FTP(LT)下 | 8’00” × | 1 | 75～80% | 88～93% | 5 | 自分が快適と思うケイデンス　-10回転遅いケイデンス | 08:00 |
| | 6’00” × | 1 | ～60% | ～55% | 2 | レスト | 06:00 |
| FTP(LT)下 | 8’00” × | 1 | 75～80% | 88～93% | 5 | 1・2セット目できついと思った方のケイデンス | 08:00 |
| DW | 5’00” × | 1 | | | | | 05:00 |
| | | | | | | | 0:59:00 |