17_03_25

【 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” ×	3	60%～	～75%	3	ホバリングレッグ・右	01:30
	0’30” ×	3	60%～	～75%	3	ホバリングレッグ・左	01:30
	0’30” ×	3	～60%	～55%	3	両足　100回転以上	01:30
REST	3’00” ×	1	60%～	55%～	2	レスト	03:00
FTP(LT)下	10’00” ×	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	10:00
	6’00” ×	1	～60%	～55%	2	レスト	06:00
FTP(LT)下	10’00” ×	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	10:00
	6’00” ×	1	～60%	～55%	2	レスト	06:00
FTP(LT)下	10’00” ×	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	10:00
DW	5’00” ×	1					05:00
							0:59:30