17_09_02

【 テーマ 】
●ペーシングスキルの向上
●筋持久力の向上
●ペダリングスキルの向上

調整期A

FTP

ペダリングスキル

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-UP	5’00” ×	1					05:00
Drill	1’00” ×	3	60%～	～75%	3	片手：左手離し	03:00
	1’00” ×	3	60%～	～75%	3	片手：右手離し	03:00
	1’00” ×	3	60%～	～75%	3	両手離し：手は腰	03:00
	1’00” ×	3	60%～	～75%	3	両手：好きなポジション　ケイデンス90回転	03:00
	1’00” ×	2	～60%	～ 55%	2	リカバリー	02:00
REST	3’00” ×	1	～60%	～ 55%	2	リカバリー	03:00
	0’30” ×	**4**	**65%～75%**	**～80%**	**5**	**ケイデンス100回転以上**	02:00
FTP(LT)	**4’00” ×**	**4**	**70%～80%**	**95%～105%**	**6**	**FTP　51.5kmのレースペース　ケイデンス自由**	16:00
	5’00” ×	**3**	**～60%**	**～ 55%**	**2**	**リカバリー**	15:00
DW	5’00” ×	1					05:00
							1:00:00