



【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"	× 2	60%~	~75%	3	片手:左手離し	02:00
	1' 00"	× 2	60%~	~75%	3	片手:右手離し	02:00
	1' 00"	× 2	60%~	~75%	3	両手離し:手は腰	02:00
	1' 00"	× 2	60%~	~75%	3	両手:好きなポジション ケイデンス60回転	02:00
	1' 00"	× 2	60%~	~75%	3	両手:好きなポジション ケイデンス90回転	02:00
	1' 00"	× 1	~60%	~55%	2	リカバリー	01:00
REST	3' 00"	× 1	~60%	~55%	2	リカバリー	03:00
FTP(LT)	6' 00"	× 2	70%~80%	95%~105%	6	FTP 51.5kmのレースペース ケイデンス自由	12:00
	5' 00"	× 1	~60%	~55%	2	リカバリー	05:00
REST	5' 00"	× 1	~60%	~55%	2	リカバリー	05:00
耐久走	10' 00"	× 1	60%~70%	56%~75%	3	ケイデンス:2分毎に70-80-90-100-110 2分毎に10秒バースト	10:00
DW	5' 00"	× 1					05:00
							0:56:00