



【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60回転	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
FTP(LT)	0'30"	× 3	65%~75%	~80%	5	ケイデンス100回転以上	01:30
	6'00"	× 3	70%~80%	95%~105%	6	FTP 51.5kmのレースペース ケイデンス自由	18:00
	5'00"	× 2	~60%	~55%	2	リカバリー	10:00
DW	5'00"	× 1					05:00
							0:59:30