



【テーマ】

- FTP測定！！！！
- 今の实力を知る
- ペダリングスキルの向上

準備期A

FTP

ペダリングスキル

BIKE

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-UP	5' 00" ×	1	60%~	55%~			05:00
Drill	5' 00" ×	1	60%~70%	56%~75%	3	1分ずつ ケイデンス 80-90-100-110-120	05:00
Rest	3' 00" ×	1	~60%	~55%	2	リカバリー	03:00
Vo2MAX	5' 00" ×	1	80%~90%	105%~120%	7	5分ギリギリ持つペース ケイデンス90回転	05:00
Rest	10' 00" ×	1	~60%	~55%	2	リカバリー	10:00
FTP	20' 00" ×	1	85%~	100%~	8	全力！！！！ ケイデンス自由 ※FTP計測で自分の今の实力を知ろう！！ ※年内ラストがんばりましょう！！！！！！	20:00
FTPとは1時間全力で漕いだときの平均パワー(W)							#VALUE!
今回の計測のFTP= 20分全力の平均パワー×0.95=							#VALUE!
DW	5' 00" ×	1					05:00
							#VALUE!