18_09_29

SUNNY FISH

【 テーマ 】
●AT(LT)乳酸性作業閾値の向上
●FTPインターバルメニュー
●ペダリング効率、踏みの意識

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	60%～	55%～				05:00
						※DHポジションの方は5～6時から12時に戻して		
Drill	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	右脚　3回転毎に4時から11時に戻して踏む	フリー	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	左脚　3回転毎に4時から11時に戻して踏む	フリー	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	両脚　交互に3回転毎に4時から11時に戻して踏む	フリー	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	両脚ペダリング　ケイデンス50回転　スムーズなペダリング	アウター	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	両脚ペダリング　ケイデンス80回転　スムーズなペダリング	フリー	02:00
	1’00” ×	2	60%～	55%～	2	両脚ペダリング　ケイデンス110回転　スムーズなペダリング	インナー	02:00
	1’00” ×	2	～60%	～55%	1	**リカバリー**	フリー	02:00
耐久走	3’00” ×	1	70%～75%	70%	3	ケイデンス85～95回転　リラックスして	アウター	03:00
テンポ走下限	1’00” ×	1	75%～80%	76%～80%	4	ケイデンス85～95回転　耐久走＋ギア1枚	アウター	01:00
テンポ走上限	1’00” ×	1	75%～80%	85%～90%	5	ケイデンス85～95回転　耐久走＋ギア2枚	アウター	01:00
FTP	1’00” ×	1	80%～85%	100%	6	ケイデンス85～95回転　耐久走＋ギア3枚	アウター	01:00
	3’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	フリー	03:00
FTP	**6’00” ×**	**3**	**80%～85%**	**100%**	6	**ケイデンス85～95回転　耐久走＋ギア3枚**	**アウター**	18:00
REST	**4’00” ×**	**2**	～60%	～55%	1	**リカバリー**	フリー	08:00
DW	5’00” ×	1						05:00
								0:59:00