18_12_29

【 テーマ 】
●FTP測定！！！！
●今の実力を知る
●ペダリングスキルの向上

準備期B
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
	0’30” ×	1	70%～80%	75%～100%	4	10秒ずつビルドアップ	00:30
	0’30” ×	1	**80%～**	**105%～120%**	**7**	バースト VO2MAX	00:30
Rest	3’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	03:00
Vo2MAX	**5’00” ×**	**1**	**80%～90%**	**105%～120%**	**7**	**全力！！！**	05:00
Rest	10’00” ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	10:00
FTP	**20’00” ×**	**1**	**90%～**	**105%～**	**8**	**全力！！！！ ※FTP計測で自分の今の実力を知ろう！！**	20:00
						※年内ラストがんばりましょう！！！！！！	
	FTPとは1時間全力で漕いだときの平均パワー(W)						
	今回の計測のFTP＝ 20分全力の平均パワー×0.95＝						
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							0:54:00