



【テーマ】

- 乳酸性作業閾値の向上
- ペダリングスキル(踏み込み)の向上

強化期A

FTP(LT)

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	1' 00" ×	3	60%～	55%～	2	右脚 3回転毎に4時から11時に戻して踏む	03:00
	1' 00" ×	3	60%～	55%～	2	左脚 3回転毎に4時から11時に戻して踏む	03:00
	1' 00" ×	3	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	03:00
	1' 00" ×	3	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	03:00
Drill	1' 00" ×	4	60%～	55%～	3	両脚ペダリング 1分ずつケイデンス90／110回転	04:00
Rest	1' 00" ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	01:00
耐久走	3' 00" ×	1	60%～70%	70%	4	ケイデンス80～90回転	03:00
テンポ走下限	2' 00" ×	1	70%～75%	80%	5	ケイデンス80～90回転	02:00
テンポ走上限	1' 00" ×	1	75%～80%	90%	6	ケイデンス80～90回転	01:00
FTP	1' 00" ×	1	80%～85%	100%	7	ケイデンス80～90回転	01:00
Rest	3' 00" ×	1	～60%	～55%	2	リカバリー	03:00
テンポ走上	2' 00" ×	3	75%～80%	90%	6	ケイデンス80～90回転	06:00
FTP	3' 00" ×	3	80%～85%	100%	7	ケイデンス80～90回転	09:00
Rest	4' 00" ×	2	～60%	～55%	2	リカバリー	08:00
C-down	5' 00" ×	1	60%～	55%～			05:00
							1:00:00