



【テーマ】

- FTP強化に向けた土台作り
- 得意なケイデンスを探る
- ペースコントロール力の向上

20_05_09
強化期A
スイートスポット(LT)
筋持久力

SUNNY RIDE #5

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-UP	5' 00" × 1		60%~	55%~		今日の体調確認	05:00
耐久走	5' 00" × 1		60~75%	56~75%	3	ケイデンス85~95回転	05:00
テンポ走	3' 00" × 1		70~80%	76~90%	4~5	↓	03:00
FTP	1' 00" × 1		80~85%	91~105%	6	↓	01:00
VO2MAX	1' 00" × 1		85%~	106~120%	7	↓	01:00
REST	5' 00" × 1		~60%	~55%	1	リカバリー	05:00
SST	10' 00" × 3		75~85%	88~93%	5	1セット目:ケイデンス80~90回転 2セット目:ケイデンス91~100回転 3セット目:ケイデンス フリー	30:00
REST	3' 00" × 2		~60%	~55%	1	リカバリー	06:00
C-down	4' 00" × 1		60%~	55%~			04:00
							1:00:00