SUNNY FISH

【 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_16
強化期A
スイートスポット(LT)
筋持久力

SUNNY RIDE #6

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	10’00” ×	1	60～75%	56～75%	3	ケイデンス80-90-100-110-120/2分毎	10:00
耐久走	0’30” ×	3	60～75%	56～75%	3	ケイデンス フリー	01:30
VO2MAX	0’30” ×	3	85%～	106～120%	7	↓	01:30
REST	4’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	04:00
SST	**15’00” ×**	**2**	**75～85%**	**88～93%**	**5**	**3分毎に15秒バースト**	30:00
REST	**3’00” ×**	**1**	**～60%**	**～55%**	**1**	**リカバリー**	03:00
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							1:00:00