



【テーマ】

- FTP強化に向けた土台作り
- ケイデンス変化への対応力向上
- 乳酸除去能力の向上

20_05_30
強化期A
スイートスポット(LT)
筋持久力

SUNNY RIDE #8

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	2' 00" ×	2	60~75%	56~75%	3	ケイデンス85~95回転	04:00
テンポ走	2' 00" ×	2	70~80%	76~90%	4~5	↓	04:00
FTP	1' 00" ×	2	80~85%	91~105%	6	↓	02:00
VO2MAX	0' 30" ×	2	85%~	106~120%	7	↓	01:00
REST	3' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	03:00
SST	10' 00" ×	3	75~85%	88~93%	5	ケイデンス85-105/2分毎 1セット目:SST 2セット目:SST	30:00
REST	3' 00" ×	2	~60%	~55%	1	3セット目:SST or FTP リカバリー	06:00
C-down	5' 00" ×	1	60%~	55%~			05:00
							1:00:00