【 テーマ 】
●FTP強度になれる（強化）
●SFRでペダリング効率向上
●踏む、トルクをかける感覚

20_06_13
強化期A
FTP
筋持久力

SUNNY RIDE #10

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80～90回転	04:00
テンポ走	2’00” ×	2	70～80%	76～90%	4～5	ケイデンス110～120回転	04:00
REST	1’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	01:00
SFR	3’00” ×	3	70～80%	76～90%	4～5	ケイデンス40回転	09:00
REST	2’00” ×	2	～60%	～55%	1	リカバリー	04:00
REST	3’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	03:00
SST	**1’00” ×**	**3**	**75～85%**	**88～93%**	**5**	**ケイデンス80～90回転**	03:00
FTP	**5’00” ×**	**3**	80～85%	91～105%	**6**	**ギア1枚UP ↓**	15:00
VO2max	**1’00” ×**	**3**	85%～	106～120%	**7**	**ギア1枚UP ↓**	03:00
REST	2’00” ×	2	～60%	～55%	1	リカバリー	04:00
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							1:00:00