【 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_20
強化期A
FTP
筋持久力

SUNNY RIDE #11

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-UP	4’00” ×	1	60%～	55%～		今日の体調確認	04:00
耐久走	5’00” ×	1	60～70%	60%	3	ケイデンス80～90回転	05:00
SFR	**3’00” ×**	**2**	**70～75%**	**76%～90%**	**4**	**ケイデンス40回転**	06:00
REST	1’00” ×	2	～60%	～55%	1	リカバリー	02:00
FTP	**1’00” ×**	**1**	**80～85%**	**91%～105%**	**6**	**ケイデンス80～90回転**	01:00
REST	1’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	01:00
VO2MAX	**0’30” ×**	**3**	**85%～**	**106～120%**	**7**	**ケイデンスフリー**	01:30
REST	0’30” ×	3	～60%	～55%	1	リカバリー	01:30
REST	3’00” ×	2	～60%	～55%	1	リカバリー	06:00
FTP	2’00” ×	3	80～85%	91%～105%	6	ケイデンス80～90回転	06:00
VO2MAX下限	0’30” ×	3	85%～	106～110%	7	ケイデンスフリー	01:30
FTP	2’00” ×	3	80～85%	91%～105%	6	↓	06:00
VO2MAX下限	0’30” ×	3	85%～	106～110%	7	↓繰り返し	01:30
FTP	2’00” ×	3	80～85%	91%～105%	6	↓	06:00
REST	3’00” ×	2	～60%	～55%	1	リカバリー	06:00
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							1:00:00