【 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_27
強化期A
FTP
筋持久力

SUNNY RIDE #12

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	1’00” ×	6	60～75%	56～75%	3	片足ペダリング　1分毎チェンジ ケイデンス80～90回転	06:00
REST	2’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	02:00
SFR	2’00” ×	3	70～80%	76～90%	4～5	ケイデンス40回転	06:00
耐久走	2’00” ×	3	60～75%	56～75%	3	ケイデンス110回転～	06:00
REST	3’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	03:00
FTP	**2’45” × 4** **0’15” × 4**		**75～85%**	**91～105%**	**5**	**ケイデンス80～90回転** **スピン　ケイデンス110回転～**	11:00 01:00
REST	**3’00” × 1**		**～60%**	**～55%**	**1**	**リカバリー**	03:00
FTP	**2’45” × 4** **0’15” × 4**		**75～85%**	**91～105%**	**5**	**ケイデンス80～90回転** **スピン　ケイデンス110回転～**	11:00 01:00
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							1:00:00