



【テーマ】

- ベース作り
- VO2MAXの強度確認
- ペースコントロール
- 高回転をよりスムーズに！

20_07_11
強化期A
VO2MAX
ペダリングスキル

SUNNY RIDE #14

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-UP	5' 00" ×	1	60%~	55%~		今日の体調確認	05:00
ドリル1	6' 00" ×	1	~70%	~60%	1	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
ドリル2	8' 00" ×	1	~70%	~60%	1	90-100-110-120回転/2分毎 耐久走ペース	08:00
※軽いギアで、力を入れずに高回転。							
REST	3' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	03:00
FTP	0' 40" ×	6	80%~	90~120%	5~6	ケイデンス90~100回転	04:00
REST	0' 20" ×	6	~60%	~55%	1	※ドリル2 90回転時のギア+2or3枚重く。	02:00
REST	3' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	03:00
耐久走	0' 20" ×	6	60%~75%	56%~75%	3	ケイデンス85~95回転	
VO2MAX	0' 40" ×	6	85%~	106~120%	6	耐久走のギア+4or5枚重く。 ケイデンスフリー	
REST	3' 00" ×	1	~60%	~55%	1	リカバリー	
× 3セット							24:00
C-down	5' 00" ×	1	60%~	55%~			05:00
							1:00:00