【 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_25
強化期A
VO2MAX
ペダリングスキル

SUNNY RIDE #16

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-UP	4’30” ×	1	60%～	55%～		今日の体調確認	04:30
ドリル	6’00” ×	1	～70%	～60%	1	2分毎チェンジ　ケイデンス100-110-120回転	06:00
						※なるべく軽いギアで、力を入れずに高回転。	
耐久走	5’00” ×	1	60%～70%	56%～75%	3	ケイデンス85～95回転　メインに向けてビルドアップ	05:00
テンポ	3’00” ×	1	70%～80%	76%～90%	4	↓	03:00
FTP	1’00” ×	1	60%～75%	91%～105%	5	↓	01:00
REST	1’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	01:00
VO2MAX	0’30” ×	5	80%～	110～120%	5～6	ケイデンス85～95回転　強度の確認と刺激入れ	02:30
REST	0’30” ×	5	～60%	～55%	1	リカバリー	02:30
REST	4’30” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	04:30
VO2MAX	1’00” ×	3	85%～	106～110%	5	ケイデンス85～95回転 耐久走のギア+4枚重く	03:00
	3’00” ×	3	85%～	111～120%	6	↓ギア1枚UP ケイデンス85～95回転	09:00
	0’30” ×	3	90%～	121%～	7	↓ギア1枚UP ケイデンスフリー	01:30
	0’30” ×	3	95%～	150%～	8	↓ギア1枚UP ケイデンスフリー　全力！！	01:30
REST	5’00” ×	2	～60%	～55%	1	リカバリー　×３セット	10:00
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							1:00:00