【 テーマ 】
●瞬発力、最大パワー発揮能力の向上
●高出力の出し入れ
●乳酸除去（リカバリー）能力の向上

8月22日
強化期A
スプリント
ペダリングスキル

# SUNNY RIDE #20

| 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 | 6’00” × | 1 | ～70% | ～60% | 1 | 片脚ペダリング　1分で逆脚　90回転 | 06:00 |
| 耐久走 | 3’00” × | 2 | 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 | 06:00 |
| テンポ | 2’00” × | 2 | 70～80% | 76～90% | 4 | ↓　ギア1枚UP | 04:00 |
| FTP | 1’00” × | 2 | 80%～ | 91～105% | 5 | ↓　ギア1枚UP | 02:00 |
| rest | 0’45” × | 6 | ～60% | ～55% | 1 | リカバリー | 04:30 |
| スプリント | 0’15” × | 6 | 85%～ | 150%～ | 8 | ケイデンスフリー　高出力の確認<br>※ケイデンスを回し切ってからギアチェンジ | 01:30 |
| REST | 5’00” × | 1 | ～60% | ～55% | 1 | リカバリー | 05:00 |
| 耐久走 | 2’00” × | 6 | 60～70% | 56～75% | 3 | ケイデンス85～95回転 | 12:00 |
| 無酸素運動 | 0’30” × | 6 | 90%～ | 150%～ | 8 | 目標 FTP150%～ | 03:00 |
| REST | 5’00” × | 1 | ～60% | ～55% | 1 | リカバリー | 05:00 |
| 全力走 | 1’00” × | 1 | 90%～ | 150%～ | 9 | 全力走！　現状確認<br>※チャレンジできる人は最後まで振り絞ろう！ | 01:00 |
| C-down | 5’00” × | 1 | 60%～ | 55%～ | | | 05:00 |
| | | | | | | | 1:00:00 |