【 テーマ 】
●FTP強化（現状把握）
●ペースコントロール力の向上
●ペダリング効率の向上

9月5日
強化期B
スイートスポット(LT)
筋持久力

SUNNY RIDE #22

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　90回転　1分毎チェンジ	06:00
耐久走	5’00” ×	1	60～70%	56～75%	3	ケイデンス80-90-100-110-120回転/1分毎	05:00
テンポ走	4’00” ×	1	70～80%	76～90%	4	ケイデンス80-90-100-110回転/1分毎	04:00
FTP	3’00” ×	1	80～85%	91～105%	5	ケイデンス80-90-100回転/1分毎	03:00
REST	3’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	03:00
スプリント	0’20” ×	5	90%～	121%～	7	ケイデンスフリー　高出力で刺激入れ	01:40
rest	0’40” ×	5	～60%	～55%	1	イージー ※ケイデンスを回し切ってからギアチェンジ	03:20
REST	4’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	04:00
SST	**20’00” ×**	**1**	**75～85%**	**88～93%**	**4-5**	**ケイデンス80-100/2分毎**	20:00
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							1:00:00