

20\_09\_19

●LTゾーンの強化

強化期B

●ペースコントロール(変化への対応)力の向上 スイートスポット(LT)

●ペダリング効率の向上

筋持久力

## **SUNNY RIDE #24**

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-UP	5'00" ×	1	60% <b>~</b>	55% <b>~</b>	•	今日の体調確認	05:00
ドリル 耐久走 テンポ走 FTP	4'00" × 2'00" × 2'00" × 2'00" ×	1	~70% 60~70% 70~80% 80~85%	~60% 56~75% 76~90% 91~105%	1 3 4 5	片脚ペダリング 90回転 1分毎チェンジ ケイデンス90-120回転/1分毎 ケイデンス90-120回転/1分毎 ケイデンス90-120回転/1分毎	04:00 02:00 02:00 02:00
REST	1'00" ×	1	<b>~</b> 60%	<b>∼</b> 55%	1	リカバリー	01:00
VO2max rest REST	0'30" × 0'30" × 3'00" ×	3	90%~ ~60% ~60%	106%~ ~55% ~55%	6 1 1	ケイデンスフリー 高出力で刺激入れ イージー ※ケイデンスを回し切ってからギアチェンジ リカバリー	01:30 01:30 03:00
SST rest	15'00" × 3'00" ×		<b>75~85%</b>	88~93%	4–5	30秒バースト/5分毎 レスト	30:00 03:00
C-down		1	60%~	55% <b>~</b>			05:00 1:00:00