【 テーマ 】
●LTゾーンの強化
●対応力の向上
●ペダリング効率の向上

20_10_03
強化期B
FTP
筋持久力

SUNNY RIDE #26

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	4’00” ×	1	～70%	～60%	1	片脚ペダリング　90回転　1分毎チェンジ	04:00
耐久走	4’00” ×	1	60～70%	56～75%	3	ケイデンス90-120回転～/1分毎	04:00
テンポ走	8’00” ×	1	70～80%	76～90%	4	ケイデンス90-120回転～/1分毎	08:00
REST	4’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	04:00
FTP	**8’00” ×**	**3**	**75～85%**	**91～105%**	**5**	**苦手なケイデンスでの出力強化**	24:00
rest	**3’00” ×**	**2**				**レスト** **1セット目：ケイデンス80回転** **2セット目：ケイデンス100回転** **3セット目：ケイデンス80-100回転/2分毎**	06:00
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							1:00:00