【 テーマ 】
●最大酸素摂取量の向上
●乳酸除去能力の向上
●ペダリング効率の向上

20_12_03
強化期A
VO2MAX
筋持久力

SUNNY RIDE #35

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　重めのギアでゆっくりと　1分ごとに逆脚	06:00
						※踏み込んだ後その惰性で脚が上がってくる	
SFR	3’00” ×	2	70～80%	76～90%	4	40～50回転　ドリルを意識しながら丁寧に	06:00
Rest	2’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	02:00
耐久走	5’00” ×	1	60～70%	56～75%	3	ケイデンス85～95回転　メインに向けて脈上げ	05:00
テンポ走	3’00” ×	1	70～80%	76～90%	4	↓	03:00
FTP	1’00” ×	1	80～85%	91～105%	5	↓	01:00
Rest	1’00” ×	3	～60%	～55%	1	リカバリー	03:00
VO2MAX	1’00” ×	3	85%～	106～120%	6~7	メインの強度確認	03:00
REST	5’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	05:00
VO2MAX	**3’00” ×**	**3**	**90%～**	**120%**	**7**	**ケイデンスフリー　VO2MAX上限**	09:00
Rest	3’00” ×	2	～60%	～55%	1	リカバリー	06:00
C-down	6’00” ×	1	～60%	～55%			06:00
							1:00:00