



### 【テーマ】

- 有酸素代謝・乳酸除去能力の向上
- 筋出力発揮・神経系への刺激入れ
- ペーシングスキルの向上

21\_02\_27

基礎期A

テンポ走

ペダリングスキル

スプリント

## SUNNY RIDE #46

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-UP	5' 00" × 1	60%～	55%～			今日の体調確認	05:00
耐久走	8' 00" × 1	60～70%	56～75%	3	2分毎にケイデンス90～100～110～120回転	08:00	
レスト	1' 00" × 1	～60%	～55%	1	リカバリー	01:00	
テンポ走	3' 00" × 6	70～80%	76～80%	4	ケイデンス80～95回転	18:00	
	2' 00" × 5	70～80%	80～85%	5	ケイデンス80～95回転	10:00	
	1' 00" × 5	70～80%	86～90%	5	ケイデンス80～95回転	05:00	
REST	4' 00" × 1	～60%	～55%	1	リカバリー	04:00	
全力走	0' 30" × 2	85%～	200%～	9	ハードに踏み込む	01:00	
REST	3' 00" × 1	～60%	～55%	1	レスト	03:00	
C-down	5' 00" × 1	～60%	～55%			05:00	
						1:00:00	