【 テーマ 】
●最大酸素摂取量の向上
●スピード持久力の向上
●ペダリング効率の向上

21_03_13
強化期A
VO2MAX
筋持久力

SUNNY RIDE #48

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	1’00” ×	5	60～70%	56～75%	3	ケイデンス80～90回転	05:00
	1’00” ×	5	60～70%	56～75%	3	ケイデンス110回転以上	05:00
耐久走	5’00” ×	1	60～70%	56～75%	3	ケイデンス85～95回転	05:00
テンポ走	4’00” ×	1	70～80%	76～90%	4	↓	04:00
FTP	1’00” ×	1	80～85%	91～105%	5	↓	01:00
VO2MAX	0’30” ×	1	85%～	106～120%	6~7	ケイデンスフリー	00:30
REST	4’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	04:00
VO2MAX	**0’40” ×**	**6**	**85%～**	**106～120%**	**7**	**ハードに踏み込む**	04:00
Rest	0’20” ×	6	60～70%	56～75%	3	リカバリー（耐久走下限）	02:00
Rest	3’40” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	03:40
VO2MAX	**0’40” ×**	**6**	**85%～**	**106～120%**	**7**	**ハードに踏み込む**	04:00
Rest	0’20” ×	6	60～70%	56～75%	3	リカバリー（耐久走下限）	02:00
Rest	3’40” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	03:40
VO2MAX	**0’40” ×**	**6**	**85%～**	**106～120%**	**7**	**ハードに踏み込む**	04:00
Rest	0’20” ×	6	60～70%	56～75%	3	リカバリー（耐久走下限）	02:00
C-down	5’10” ×	1	～60%	～55%			05:10
							1:00:00