【 テーマ 】
●LTゾーンの強化
●スピード持久力の向上
●ペダリング効率の向上

21_04_17
強化期A
スイートスポット(LT)
ペダリングスキル
筋持久力

SUNNY RIDE #53

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	5’00” ×	1	60～70%	56～75%	3	ケイデンス90回転前後／2:00-3:00で1分間110回転～	05:00
テンポ走	4’00” ×	1	65～75%	76～90%	4	ケイデンス90回転前後／1:30-2:30で1分間110回転～	04:00
FTP	2’00” ×	1	75～85%	91～105%	5	ケイデンス90回転前後／ラスト30秒110回転～	02:00
REST	3’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	03:00
SST	**10’00” ×**	**3**	**75～85%**	**88～93%**	**5**	**ケイデンス:レースで使うケイデンス**	30:00
REST	**3’00” ×**	**2**	**60～70%**	**56～75%**	**1**	**リカバリー**	06:00
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							1:00:00