



【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_24
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 #54

| 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 | 2:00 90回転 / 2:00 110回転~ / 1:00 90回転 | 05:00 |
| テンポ走 | 5' 00" | × 1 | 65~75% | 76~90% | 4 | 2:00 90回転 / 1:00 110回転~ / 2:00 90回転 | 05:00 |
| FTP | 2' 00" | × 1 | 75~85% | 91~105% | 5 | 1:30 90回転 / 0:30 110回転~ | 02:00 |
| REST | 3' 00" | × 1 | ~60% | ~55% | 1 | リカバリー | 03:00 |
| SST | 15' 00" | × 2 | 75~85% | 88~93% | 5 | ケイデンス:レースで使うケイデンス | 30:00 |
| REST | 5' 00" | × 1 | 60~70% | 56~75% | 1 | リカバリー | 05:00 |
| C-down | 5' 00" | × 1 | 60%~ | 55%~ | | | 05:00 |
| | | | | | | | 1:00:00 |