【 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_05_15
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 #57

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	4’00” ×	1	60～70%	56～75%	3	1分毎に　90回転前後／110回転以上	04:00
テンポ走	4’00” ×	1	65～75%	76～90%	4	1分毎に　90回転前後／110回転以上	04:00
FTP	1’00” ×	5	75～85%	91～105%	5	ケイデンス:レースで使うケイデンス	05:00
REST	1’00” ×	4	～60%	～55%	1	リカバリー	04:00
REST	4’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	04:00
FTP	**10’00” ×**	**1**	**75～85%**	**91～105%**	**5**	**ケイデンス:レースで使うケイデンス**	10:00
REST	**3’00” ×**	**1**	**60～70%**	**56～75%**	**1**	**リカバリー**	03:00
FTP	**8’00” ×**	**1**	**75～85%**	**91～105%**	**5**	**ケイデンス:レースで使うケイデンス**	08:00
REST	**3’00” ×**	**1**	**60～70%**	**56～75%**	**1**	**リカバリー**	03:00
FTP	**6’00” ×**	**1**	**75～85%**	**91～105%**	**5**	**ケイデンス:レースで使うケイデンス**	06:00
C-down	4’00” ×	1	60%～	55%～			04:00
							1:00:00