【 テーマ 】
●LTゾーンの強化(出力変化、ケイデンス変化)
●スピード持久力の向上
●ペダリング効率の向上

21_06_26
強化期A
FTP
ペダリングスキル
筋持久力

SUNNY RIDE #63

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	1’30” ×	8	60～70%	56～75%	3	ケイデンス90-100-110-120/2分毎	12:00
REST	1’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	01:00
REST	0’30” ×	5	～60%	～55%	1	リカバリー	02:30
VO2MAX	0’30” ×	5	80%～	105～120%	6	ケイデンスフリー	02:30
REST	3’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	03:00
FTP	**3’00” ×**	**6**	**75～85%**	**91～105%**	**5**	**奇数:75～85回転 / 偶数:95～105回転**	18:00
テンポ走	**2’00” ×**	**5**	**65～75%**	**76～90%**	**4**	**ケイデンスフリー**	10:00
C-down	6’00” ×	1	60%～	55%～			06:00
							1:00:00