【 テーマ 】
●有酸素代謝能力の向上
●筋出力発揮、神経系の刺激入れ
●ペダリング効率の向上

21_07_10
基礎期A
テンポ走
ペダリングスキル
スプリント

SUNNY RIDE #65

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” ×	4	60～70%	56～75%	3	ケイデンス90-100-110-120/2分毎	06:00
REST	1’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	01:00
テンポ走	**3’00” ×**	**6**	**65～75%**	**76～90%**	**4**	**ケイデンス80回転 or 100回転　苦手な方**	18:00
FTP	**0’30” ×**	**6**	**75～85%**	**91～105%**	**5**	**ケイデンスフリー**	03:00
テンポ走	**3’00” ×**	**4**	**65～75%**	**76～90%**	**4**	**ケイデンスフリー**	12:00
FTP	**1’00” ×**	**4**	**75～85%**	**91～105%**	**5**	**テンポ走と同じケイデンス**	04:00
REST	3’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	03:00
全力走	**0’15” ×**	**3**	**85%～**	**200%～**	**9**	**筋出力!　全力!!!**	00:45
REST	**1’30” ×**	**2**	**～60%**	**～55%**	**1**	**リカバリー**	03:00
C-down	4’15” ×	1	60%～	55%～			04:15
							1:00:00