【 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_29
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 #59

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-UP	4’00” ×	1	60%～	55%～		今日の体調確認	04:00
耐久走	2’00” ×	3	60～70%	56～75%	3	ケイデンス:フリー	06:00
FTP	1’30” ×	3	75～85%	91～105%	5	ケイデンス:レースで使うケイデンス	04:30
REST	3’30” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	03:30
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	5’00” ×	1	60～70%	56～75%	1	リカバリー	05:00
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	**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
C-down	4’00” ×	1	60%～	55%～			04:00
							1:00:00