【 テーマ 】
●ODのレースペース
●LTゾーンの向上
●折り返し立ち上がりからペースを戻す
ペダリングスキルの向上

10月2日
調整期A
FTP
ペダリングスキル

SUNNY RIDE #77

Menu		Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-UP	5’00” ×	1	60%～	55%～	1	今日の体調確認	05:00
耐久走	1’00” ×	3	60～70%	56～75%	3	ケイデンス80～90回転　丁寧なペダリング	03:00
	1’00” ×	3				ケイデンス110回転以上	03:00
REST	1’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	01:00
FTP	1’00” ×	3	85%～	91～105%	5	刺激入れ	03:00
REST	1’00” ×	3	～60%	～55%	1	リカバリー	03:00
REST	2’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	02:00
SST～FTP	15’00” ×	2	80～85%	88～105%	5	レースペース→5秒ペダルストップ→	30:00
						10秒以内にレースペースに戻す/4分毎	
REST	5’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	05:00
C-down	5’00” ×	1	60%～	55%～			05:00
							1:00:00