SUNNY FISH

【 テーマ 】
●ODのレースペース
●LTゾーンの向上
●スピード持久力の向上
●ペダリングスキルの向上

10月16日
調整期A
FTP
ペダリングスキル

SUNNY RIDE #79

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” ×	4	60～70%	56～75%	3	ケイデンス80～90回転　丁寧なペダリング	04:00
	1’00” ×	4				ケイデンス110回転以上	04:00
REST	3’00” ×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	03:00
SST～FTP	5’00” ×	5	80～85%	88～105%	5	レースで使うケイデンス	25:00
テンポ走	3’00” ×	5	75～80%	76～90%	4	レースで使うケイデンス	15:00
C-down	4’00” ×	1	60%～	55%～			04:00
							1:00:00