【 テーマ 】
●最大酸素摂取量の向上
●VO2maxの強度確認
●
●ペダリングスキルの向上

11月6日
強化期A
VO2MAX
ペダリングスキル

SUNNY RIDE #82

Menu			Set	MaxHR %	FTP %	RPE	説明	Time
W-UP	6’00”	×	1	60%～	55%～	1	今日の体調確認	06:00
SFR	3’00”	×	3	60～70%	56～75%	4	ケイデンス80～90回転　丁寧なペダリング	09:00
Rest	2’00”	×	3	～60%	～55%	1	リカバリー	06:00
耐久走	3’45”	×	4	60～70%	56～75%	3	ケイデンス85～95回転　丁寧なペダリング	15:00
バースト	0’15”	×	4	80%～	100%～	1	刺激入れ	01:00
REST	3’00”	×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	03:00
VO2MAX	0’30”	×	15	85%～	110～120%	6	高出力!　ケイデンスフリー	07:30
Rest	0’30”	×	15	～60%	～55%	1	リカバリー	07:30
C-down	5’00”	×	1	60%～	55%～			05:00
								1:00:00