【 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20日
強化期A
VO2MAX
ペダリングスキル

SUNNY RIDE #84

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
SFR	3’00”	×	2	60～75%	70～80%	4	ケイデンス80～90回転　丁寧なペダリング	06:00
Rest	2’00”	×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	02:00
耐久走	2’50”	×	4	60～70%	56～75%	3	ケイデンス85～95回転　丁寧なペダリング	11:20
バースト	0’10”	×	4	80%～	100%～	1	刺激入れ FTP～VO2MAX	00:40
REST	3’00”	×	1	～60%	～55%	1	リカバリー	03:00
VO2MAX	3’00”	×	5	85%～	106～120%	6	高出力!　ケイデンスフリー	15:00
Rest	3’00”	×	4	～60%	～55%	1	リカバリー	12:00
C-down	5’00”	×	1	60%～	55%～			05:00
								1:00:00