

YCC□□□□□□ 2019□03□25□

□ □ □ □ □ □ □ □

--	--	--	--	--	--	--	--	--

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

YCC

□□(□□)	
--------	--

□□□□□□□□ (□□)

□ □ □ □ □

11

Δ

YCC□□□□□□ 2019□03□24□

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □

111

YCC

□□ (□□)	
---------	--

()	
--	--

□□□□□

11



Δ

YCC□□□□□□ 2019□03□22□

--	--	--	--	--	--	--	--

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □

YCC

□□ (□□)	
---------	--

()	
---	--

□ □ □ □ □

11

Δ

YCC□□□□□□ 2019□03□21□

□□□□1□□□□□□□□

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □

YCC

□□ (□□)	
---------	--

□□□□□□□□ (□□)

□ □ □ □ □

11

--

11

--

[illegible][illegible]

YCC□□□□□□ 2019□03□17□

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

YCC

□□ (□□) □□□□□□□□

□□□□□□□□ (□□)

□ □ □ □ □

11

Δ



FTP 255 W

計算

レベル	% : FTP比	パワー (W)
L1 回復走	～55%	～140 W
L2 耐久走	56～75%	143 ～ 191 W
L3 テンポ走	76～90%	194 ～ 230 W
SST・スイートスポット	88～94%	224 ～ 240 W
L4 LT（乳酸閾値）	91～105%	232 ～ 268 W
L5 VO2max	106～120%	270 ～ 306 W
L6 無酸素運動容量	121～150%	309 ～ 383 W
L7 神経筋パワー	-	

[illegible]

FTP

A horizontal row of 16 rectangular boxes representing bits. The first 8 boxes (bits 0-7) are black. The next 4 boxes (bits 8-11) are blue. The last 4 boxes (bits 12-15) are black.

□ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □

[illegible]

□ □

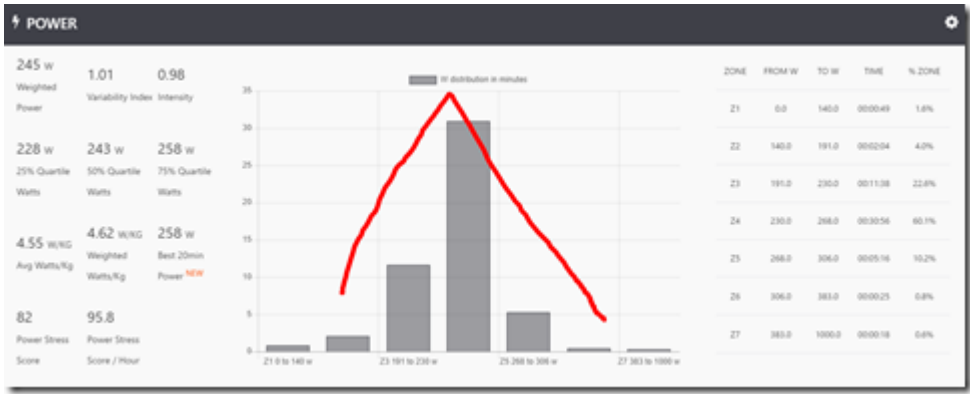
□ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □



00000000000000000000000000

L40000000000000000000000000

00000000000000000000000000

00000000000000000000000000

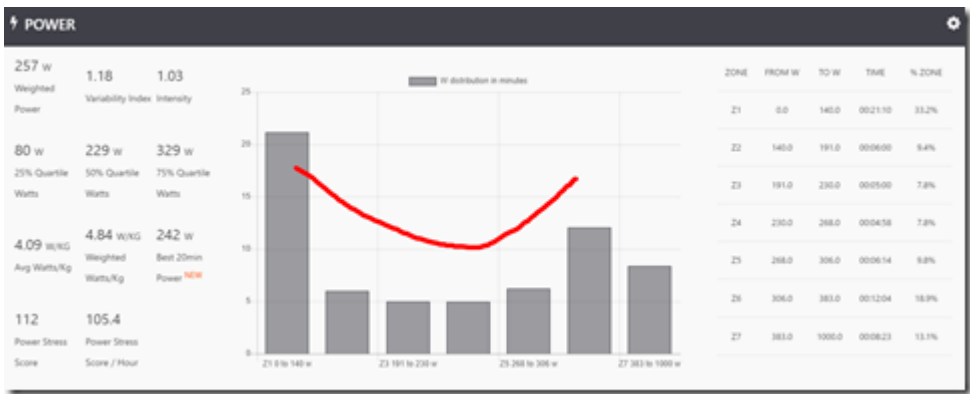
00000000000000000000000000

000L400000000L30L500000000

00000000000000000000000000

00000000000000000000000000

00000000000000000000000000



000000

□□□□□□

□□□□□□□□□□L4□□□□□□□□□□□□

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□□□□SST□□□□□□□□□□□□□□□□

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

YCC

□□ (□□) □□□□□□□□

□□□□□□□□ (□□)

□ □ □ □ □

11

Δ

YCC□□□□□□ 2019□03□16□

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □

YCC 2020-2021

□□ (□□)	
---------	--

□□□□□□□□ (□□) 	
---	--

11/11

11

Δ

YCC□□□□□□ 2019□03□15□

[illegible]

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

