

[illegible]

FTP 255 W

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	-	

□□□□□□

□□□□□□□□□□L4□□□□□□□□□□□□

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

□ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

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

□□□□SST□□□□□□□□□□□□□□□□

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

YCC

□□ (□□) □□□□□□□□

□□□□□□□□(□□)

□ □ □ □ □

11

Δ