

□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□2020□□□□□□□□



[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □

--	--	--	--

[illegible]

1

1

[illegible]

1

[illegible]

PowerTapC1PowerTap

PowerTap

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

1

1

[illegible]

□ □

□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□□□□□Assioma□□□□□□

□□□□□□□□□□

<https://www.cyclowired.jp/news/node/339673>

□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□



□ □

□ □

1

1

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

1

1

Strava

Elaevate

1

□

Strava□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□Elevate□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

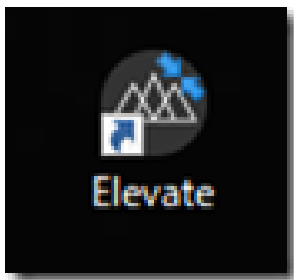
□□□□□□□Google Chrome□□□□□□□□□□□□□□

□

□

Elevate for Strava

<https://chrome.google.com/webstore/detail/elevate-for-strava/dhiaggccakkgdfcadnklkbljcgicpckn?hl=ja>



Win/Mac□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

https://note.com/t_runnerforfun/n/n9372071d635a

□

□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□Strava□□□□□□□□□□

Elevate□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□/□□□□□□□□

□

□

Fitness 21.4 Fatigue 39.6 Form -23.8

Elavate□□□

Fitness=CTL

Fatigue=ATL

From=TSB

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

<https://www.jitetore.jp/contents/fast/list/201205280700.html>

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

1

1

□ □

[illegible]

1

1

[illegible][illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

1

1

□ □

□ □

□ □

□ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

1

1

[illegible]

□ □

□ □

□ □

[illegible][illegible]

1

1

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

1

1

[illegible]

□ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

1

1

[illegible]

□ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

1

1

□ □

1

1

[illegible]

[illegible][illegible]

1

1

[illegible][illegible][illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

1

1

□ □

1

1

[illegible][illegible][illegible]

□ □

1

1

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

1

1

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

1

1

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

1

1

□ □

□ □

□ □

1

□ □

[illegible][illegible]

1

□ □

[illegible]

1

[illegible][illegible]

1

[illegible][illegible]

□ □

[illegible][illegible]

□ □

1

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

[illegible]

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

1

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

[illegible]

1

□ □

□ □

[illegible]

1

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□

□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

[illegible][illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □