

YCC□□□□□□ 2019□03□22□

□ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□□□□□□□□□□

□□□□

YCC

□□ (□□) □□□□□□□□

□□□□□□□□ (□□)	
---	--

□ □ □ □ □

11

Δ

YCC□□□□□□ 2019□03□21□

□□□□□1□□□□□□

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

--

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

YCC 2020-2021

()	
--	---

11

[illegible]

[illegible]

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	-	

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

FTP

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □

□ □

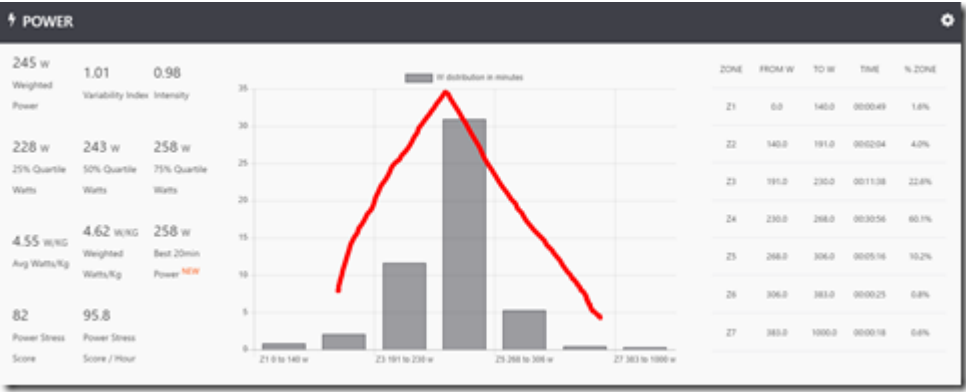
□ □

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

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX



XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

L4XXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

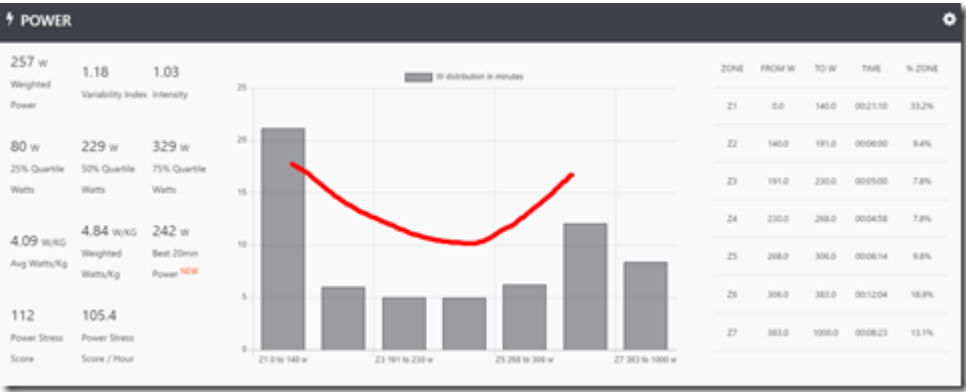
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXL4XXXXXXXXXXL3XL5XXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



□□□□□

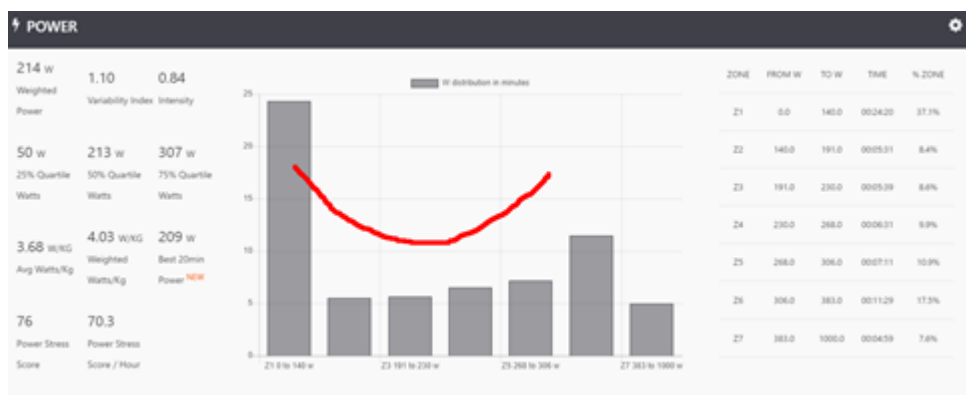


□□□□□

□ □

[illegible][illegible]

□ □

[illegible][illegible][illegible]

□ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□□□□□□

□□□□□□□□□□L4□□□□□□□□□□□□□□

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

□ □

[illegible]

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

□□□□SST□□□□□□□□□□□□□□□□

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

YCC

□□ (□□)

□□□□□□□□ (□□)

□ □ □ □ □

11

Δ

YCC□□□□□□ 2019□03□16□

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □

YCC 2020-2021

□□ (□□)	
---------	--

□□□□□□□□ (□□)

□□□□□

11

Δ

YCC□□□□□□ 2019□03□15□

[illegible]

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

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

□□□□□

11

 Δ

YCC□□□□□□ 2019□03□13□

[illegible]

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

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

YCC

□□ (□□)	
---------	--

□□□□□□□□ (□□)	
--	--

□ □ □ □ □

11

Δ

