

YCC□□□□□□ 2019□03□22□

□ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□□□□

YCC

□□ (□□) □□□□□□□□

□□□□□□□□ (□□)	
---	--

□ □ □ □ □

11

Δ

YCC□□□□□□ 2019□03□21□

1

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

YCC 2020-2021

()

[illegible][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

□ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □

□ □

□ □

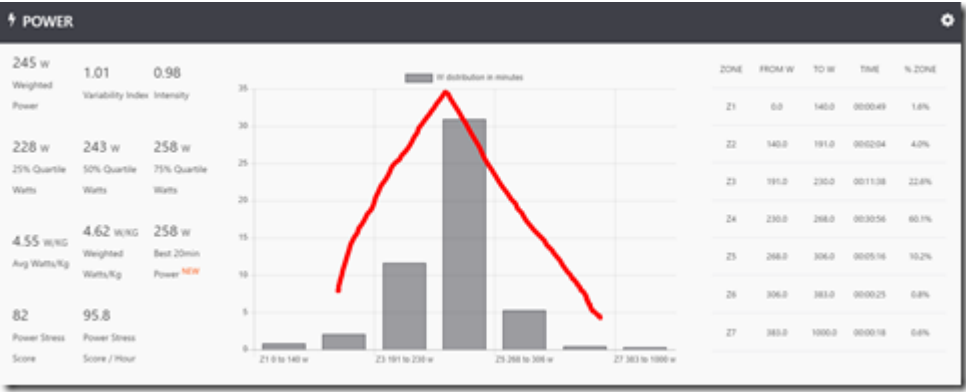
□ □

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

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXX



XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

L4XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

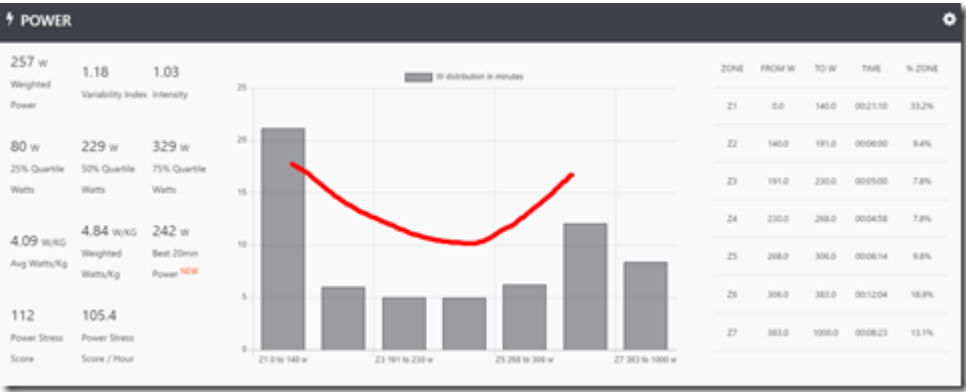
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXL4XXXXXXXXXXL3XL5XXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



POWER

250 W	1.14	1.00
Weighted Power	Variability Index	Intensity

147 W	257 W	313 W
25% Quartile Watts	50% Quartile Watts	75% Quartile Watts

4.16 W/Kg	4.72 W/Kg	247 W
Avg Watts/Kg	Weighted Watts/Kg	Best 20min Power NEW

202	100.2
Power Stress Score	Power Stress Score / Hour

W distribution in minutes

ZONE	FROM W	TO W	TIME	% ZONE
Z1	0.0	140.0	00:28:31	23.3%
Z2	140.0	191.0	00:12:03	9.9%
Z3	191.0	230.0	00:12:05	10.0%
Z4	230.0	268.0	00:12:42	10.5%
Z5	268.0	306.0	00:21:23	17.6%
Z6	306.0	383.0	00:27:16	22.3%
Z7	383.0	1000.0	00:07:15	4.0%

□ □

[illegible]

□ □ □ □ □ □

□□□□□□□□□□L4□□□□□□□□□□□□

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

□ □

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

□□□□SST□□□□□□□□□□□□□□□□

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

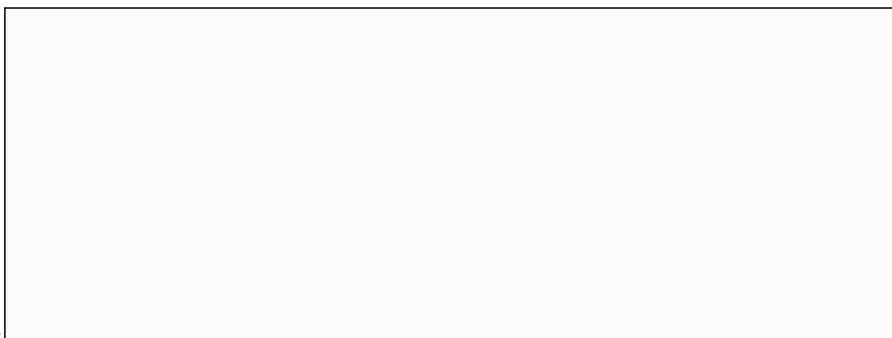
YCC

□□ (□□)

□□□□□□□□(□□)

□ □ □ □ □

11

 Δ 

YCC□□□□□□ 2019□03□16□

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□□□□□□

YCC

☐ ☐ (☐ ☐)	
---	--

□□□□□□□□ (□□)

□ □ □ □ □

11

Δ

YCC□□□□□□ 2019□03□15□

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

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

□□□□□

11

 Δ

YCC□□□□□□ 2019□03□13□

[illegible]

□ □ □ □ □ □ □ □

[illegible]

YCC

□□ (□□)	
---------	--

□□□□□□□□ (□□)	
---	--

555

11

Δ

