

■参考資料

◇ FTPトレーニングへの応用

トレーニング効果を最大限に発揮させるために、AT(FTP)トレーニング値およびLTトレーニング値を正確に求めることをお勧めします。これには3分間負荷漸増法を用いると良いでしょう。

【測定条件】

負荷	1kpから0.3~0.5kp刻みで5~6段階増やしていきます。
ペダリング速度	90~100rpm一定で行います。
ペダリング時間	各STEPにおいて、3分間とします。
心拍測定	各STEPにおいて、2分30秒~3分までの心拍数を計測します。(30秒間の平均値を算出)
血中乳酸値測定	各STEP終了後に血中乳酸値を測定します。 指先から簡単に測る計測機器を活用すると良いでしょう。
休息時間	各STEP間の休息時間は5~10分とします。

STEP	負荷 (kp)	時間 (分)	回転数 (rpm)	休息 (分)	回数	セット数	プロトコル ファイル名
1	1	3	90~100	5~10	1	1	ftp
2	1.5	3	90~100	5~10	1		
3	2	3	90~100	5~10	1		
4	2.5	3	90~100	5~10	1		
5	3	3	90~100	5~10	1		
6	3.5	3	90~100	-	1		

【測定結果のまとめ】

- ・測定結果を下記表およびグラフのようにまとめます。
- ・血中乳酸値が2(mmol/L)および4(mmol/L)の時の負荷値と心拍数をグラフから求めます。
- ・2(mmol/L)の時の負荷値をLTトレーニング値とします。
- ・4(mmol/L)の時の負荷値をAT(FTP)トレーニング値とします。
- ・心拍数もトレーニング指標として活用できます。

STEP	負荷 (kp)	平均パワー (W)	心拍数 (bpm)	血中乳酸値 (mmol/L)
1	1	90	130	1
2	1.5	135	140	1.2
3	2	180	150	1.6
4	2.5	225	160	2.5
5	3	270	170	3.8
6	3.5	315	180	6

