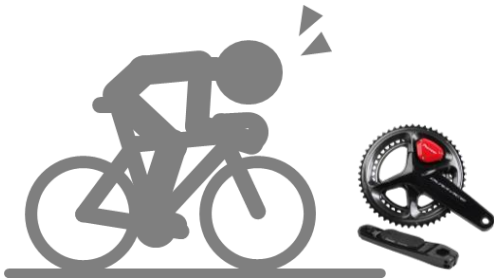
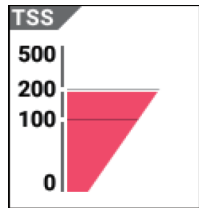


TSSって何だろう？

TSSは運動量を表わす数値



1時間限界で走行した時の運動量=TSS100

TSSは運動量を表す数値です。運動量を把握したり、体力の回復時間の目安として利用できます。1時間限界で走行した時の運動量をTSSを100としています。

トレーニング量・休憩の目安に

オーバーワークにならないように
今日はこれくらいで



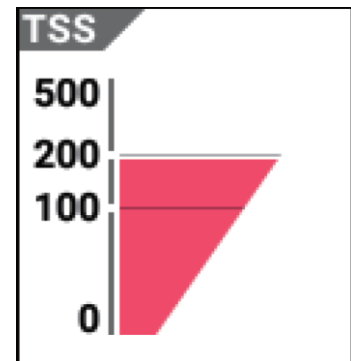
運動量が数値でわかるので、短
時間で効率的なトレーニングを



数値が増えてきた
ので、休憩を



運動量がわかると、トレーニング量の管理や走行時の休憩の目安にできます。



走る程TSSは増加

<疲労回復に必要な時間の目安>

- TSS150未満 : 翌日には疲労が回復
- TSS150～300 : 翌日には疲労が残るが2日後には回復
- TSS300～450 : 2日後でも疲労が残る可能性あり
- TSS450超 : 2～3日間は疲労が残る

※パワーメーターを使うとTSSを計測できます。

TSS™ : Training Stress ScoreはTrainingPeaks LLCの登録商標です。