

## ◇ 自転車競技

### [1] 短距離（スプリント・ケイリン）

#### 【目的】

ハイパワーの向上でスプリント力の強化と、ミドルパワーの向上でトップスピードの持続を強化します。  
 トップスピードは高いがスピードの持続力が低い選手ではミドルパワートレーニングに重点を置き、逆にトップスピードが低い選手ではハイパワートレーニングに重点を置きます。



#### 【トレーニング例】

##### <基本編>

トレーニング初心者(中～高校生)では、このトレーニングから始めてみましょう。  
 このメニューがこなせるようになったら、応用編に移行しましょう。  
 ※トレーニングレベルが高い選手は、応用編からスタートしてください。

##### ● ハイパワートレーニング

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	対象	プロトコルファイル名
至適負荷	7	MAX	40	5	1~3	週3,4回	全種目	-

※至適負荷…無酸素パワーテストの結果に表示される「ハイパワートレーニング値」  
 ※セット間のインターバルは120秒空けてください。

##### ● ミドルパワートレーニング

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	対象	プロトコルファイル名
至適負荷	30	MAX	120	3	1	週1,2回	全種目	-

※至適負荷…無酸素パワーテストの結果に表示される「ミドルパワートレーニング値」

#### <応用編>

##### ★ ハイパワートレーニング（オリジナルトレーニングモードで実施）

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	対象	プロトコルファイル名
1	7	MAX	120	3	1	週2,3回	全種目	high_adv1
3	7	MAX	120	3	1			
5	7	MAX	120	3	1			
7	7	MAX	120	3	1			
9	7	MAX	120	3	1			
11	7	MAX	120	3	1			

※11kpまで実施してください。但し、負荷が重くて漕げない場合はそこで中止してください。  
 ※セット間のインターバルは120秒空けてください。  
 ※各セットにおいて、最高回転数と到達時間を記録してください。

##### ★ ミドルパワートレーニング（オリジナルトレーニングモードで実施）

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	対象	プロトコルファイル名
体重7.5%	40	MAX	300	3	1	週1,2回	全種目	middle_adv1

※最高回転数と平均パワーを記録してください。

## [2] 中・長距離（個人追い抜き/ロード）

### 【目的】

トラック中距離/ロードでは、ミドルパワートレーニング、ATトレーニングでスピード持続力を強化します。ハイパワートレーニングでスプリント力やレーススピードの急激な変化やアタックへの対応、上り坂でのスピードを強化します。

### 【トレーニング例】

#### <基本編>

トレーニング初心者(中～高校生)では、このトレーニングから始めてみましょう。

このメニューがこなせるようになったら、応用編に移行しましょう。

※トレーニングレベルが高い選手は、応用編からスタートしてください。

#### ● ハイパワートレーニング

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	対象	プロトコルファイル名
至適負荷	7	MAX	40	5	1	週1回	全種目	-

※至適負荷…無酸素パワーテストの結果に表示される「ハイパワートレーニング値」

#### ● ミドルパワートレーニング

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	対象	プロトコルファイル名
至適負荷	30	MAX	120	3	1	週1回	全種目	-

※至適負荷…無酸素パワーテストの結果に表示される「ミドルパワートレーニング値」

#### ● ATトレーニング（オリジナルトレーニングモードで実施）

負荷 (kp)		時間 (分)	回転数 (rpm)	回数	セット数	実施頻度	対象	プロトコルファイル名
男	体重4.0%	30～40	90一定	1	1	週1,2回	全種目	at_high
女	体重3.0%							at_low

※平均パワーを記録してください。

#### ● LT(LSD)トレーニング（オリジナルトレーニングモードで実施）

負荷 (kp)		時間 (分)	回転数 (rpm)	回数	セット数	実施頻度	対象	プロトコルファイル名
男	体重3.0%	90～120	90一定	1	1	週1,2回	全種目	lt_high
女	体重2.5%							lt_low

※平均パワーを記録してください。

※60分までのプログラムとなりますので、2回実施してください。

#### <応用編>

#### ★ ハイパワートレーニング（オリジナルトレーニングモードで実施）

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	対象	プロトコルファイル名
1	7	MAX	120	3	1	週2,3回	全種目	high_adv1
3	7	MAX	120	3	1			
5	7	MAX	120	3	1			
7	7	MAX	120	3	1			
9	7	MAX	120	3	1			
11	7	MAX	120	3	1			

※11kpまで実施してください。但し、負荷が重くて漕げない場合はそこで中止してください。

※セット間のインターバルは120秒空けてください。

※各セットにおいて、最高回転数と到達時間を記録してください。

★ ミドルパワートレーニング① (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	対象	プロトコルファイル名
体重7.5%	40	MAX	300	3	1	週1,2回	全種目	middle_adv1

※最高回転数と平均パワーを記録してください。

★ ミドルパワートレーニング② (タバタ) (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	対象	プロトコルファイル名
体重7.5%	20	150~MAX	10	8	1	週1,2回	全種目	middle_adv2

※最高回転数と平均パワーを記録してください。

※ミドルパワートレーニング応用編は、トレーニング時期、選手の特徴や弱点などによって①か②を選択してください。

★ ATトレーニング、LT(LSD)トレーニング

基本編のメニューを2回以上コンプリート出来たら、負荷を上げていきましょう。  
男子は0.4%、女子は0.3%くらいを目途に上げていくことをお勧めします。

<上級編>

長距離系種目が対象。冬季鍛錬期に実施すると非常に効果が期待できるトレーニングです。

(1)+(3)、(2)+(4)のようにトレーニングを組み合わせると非常に効果的です。

(1) ATトレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷 (kp)	時間 (分)	回転数 (rpm)	回数	セット数	実施頻度	対象	プロトコルファイル名
体重4~5%	30~40	90~100	1	1	週2回	長距離系	at_high

※平均パワーを記録してください。

(2) LT(LSD)トレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷 (kp)	時間 (分)	回転数 (rpm)	回数	セット数	実施頻度	対象	プロトコルファイル名
体重3~4%	60~90	100~120	1	1	週2回	長距離系	lt_adv1

※平均パワーを記録してください。

※60分までのプログラムとなりますので、2回実施してください。

(3) ミドルパワートレーニング

応用編で紹介した、①もしくは②を週2回実施して下さい。

(4) インターバルトレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	対象	プロトコルファイル名
体重3~4%	20~30	150~160	60~90	8~10	1	週2回	長距離系	interval_cyc

※平均パワーを記録してください。