

◇ トライアスロン

近年のトライアスロンは持久力とスピードがともに要求されます。特にオリンピック競技で行われている51.5kmタイプではスピード持久力が必要です。また、運動様式が異なる3種目を継続して行うので、種目が切り替わる時のトレーニングが重要となります。ここでは、パワーマックスを用いた持久力トレーニングと、ランニング・水泳を組み合わせたクロストレーニングを提示します。



【トレーニング例】

[1] ランニングとのクロストレーニング

インターバルトレーニング(下表参照) + ランニング(1000~3000m 3~10分)

※種目間は休憩せず、連続で行う

※実施頻度：週2,3回 (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	プロトコルファイル名
体重4~5%	180~240	90~100	180~240	8~10	1	週2,3回	interval_tri1

[2] スイムとのクロストレーニング

スイム(100~200m) + インターバルトレーニング(下表参照)

※種目間は休憩せず、連続で行う

※実施頻度：週2,3回 (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	プロトコルファイル名
体重5~6%	90~120	90~100	180~240	8~10	1	週2,3回	interval_tri2

[3] バイクトレーニング

原則、自転車競技ロード種目と同様のトレーニングメニューをお勧めします。