

# 無駄に疲れるだけの走りは終わり！ **Pioneer**

## すぐに始められるパワトレ入門プログラム

トレーニングアシストによって基本的なポイントを押さえた、パワトレトレーニングを簡単にはじめられるプログラムです。ぜひお試しください。

### プログラムの内容

|     |    |                         |
|-----|----|-------------------------|
| 週末  |    | 20分で現状把握                |
| 1週目 | 平日 | パワーの基礎を学ぶ<br>約30分を2日    |
|     | 週末 | 屋外でパワー値を見る              |
| 2週目 | 平日 | メニューを自分で作成<br>成長する走りの理解 |
|     | 週末 | 普段からペースを意識              |
| 3週目 | 平日 | 効率よく力をつける<br>インターバルを知る  |
|     | 週末 | 成長の結果を確認                |

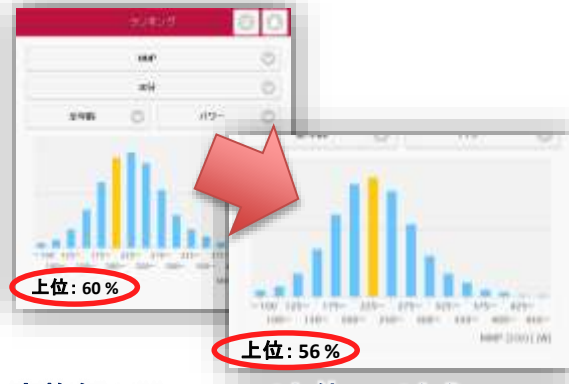
詳細は次ページ

・トレーニングアシストで結果もその見方も一目瞭然



結果を見るのに必要なデータと解説。うまいかない場合もまとめて1ページに。

・1日目・最終日の後にランキングを確認  
を押して、「ランキング」  
→「MMP」「20分」「パワー」を選択



実施例では221.7W(上位60%)から227.3W(上位56%)に上昇

あるヒルクライム(獲得標高約1000m)レースでタイムは約2分短縮。約1000人のクラスで順位が750台から640台にアップします！

## トレーニングアシストの使い方

スマホを使ってCyclo-Sphereでメニュー作成

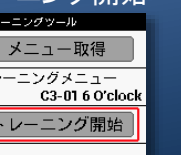
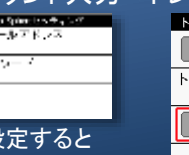
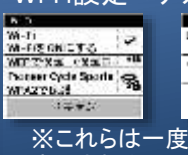
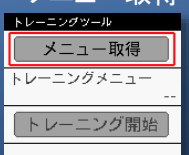
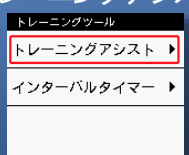
<http://cyclo-sphere.com/signup>を表示します。メールアドレスを入力し、パスワードとニックネームを決めるだけで登録できます。



確認メールが届いたら、ログインして、右上の☰を押して、「トレーニングアシスト」を選択。カテゴリーを開きメニューを押し、一番下にスクロールして「メニュー作成」します。

SGX-CA500で作ったメニューを試してみよう

「メニュー」ボタン⇒トレーニング⇒トレーニングアシスト⇒メニュー取得⇒Wi-Fi設定⇒アカウント入力⇒トレーニング開始



※これらは一度設定すると表示されません

# メニュー詳細

| 内容  | 結果確認 <input checked="" type="checkbox"/>                                  | (参考)詳細の設定  |
|---|---|--|
| <b>第1週(休日)</b>                                      |   |  |
| <b>B5:MMPパワー</b> 20分のMMP計測で現状を把握                    | <input type="checkbox"/> リザルト<br><input type="checkbox"/> ランキング           | 走行時間:20分<br>目標のパワー:表示されている値  |
| 20分1セット パワー値は変更しない                                  |   |  |
| <b>第1週(平日)</b>                                      |   |  |
| <b>B1:一定パワー</b> パワー値を使ったトレーニング体験                    | <input type="checkbox"/> リザルト   | 走行時間:20分<br>目標のパワー:体重入力で表示されるパワー値  |
| 20分1セット パワー値は体重を入力して設定                              |   |  |
| <b>B4:継続時間</b> パワーと継続時間の関係を理解                       | <input type="checkbox"/> リザルト   | 目標のパワー:体重入力で表示されるパワー値  |
| 20分1セット パワー値は体重を入力して設定                              |   |  |
| <b>第2週(休日)</b>                                      |   |  |
| <b>B2:坂道トレーニング</b>                                  | <input type="checkbox"/> リザルト   | 目標のパワー:B4の時と同じ(メニューを確認)<br>時間:10分、ケイデンス:80rpm<br>屋外走行で、きつすぎない坂道で実施   |
| 屋外で3分3セット パワー値は1つ前(B4)と同じ                           |   |  |
| <b>第2週(平日)</b>                                      |   |  |
| <b>B6:メニュー作成</b> パワー値を設定し、MMPで確認                    | <input type="checkbox"/> リザルト   | 走行時間:10分、レスト時間:10分、セット数:2回<br>目標のパワー:インターバルインテンシティが80%となるよう設定  |
| 10分2セット パワー値を自身で調整<br>※インターバルインテンシティ80となるように設定      |   |  |
| <b>B6:メニュー作成</b> 20分MMPの更新を狙おう                      | <input type="checkbox"/> リザルト   | 走行時間:20分、レスト時間:無効、セット数:1回<br>目標のパワー:インターバルインテンシティが102%となるよう設定  |
| 20分1セット パワー値を前回の少し上で設定<br>※インターバルインテンシティ102となるように設定 |   |  |
| <b>第3週(休日)</b>                                      |   |  |
| <b>パワーを意識して走る</b>                                   | <input type="checkbox"/> MMPグラフ<br>(長時間)                                  | 数時間走ることを意識し、パワー値を確認しながらパワーが上がりすぎないように意識して走る。   |
| 屋外でパワーを上げすぎないように、長い距離を走る。                           |   |  |
| <b>第3週(平日)</b>                                      |   |  |
| <b>B7:インターバル</b> ショートインターバルを体験                      | <input type="checkbox"/> リザルト   | インターバル時間:30秒、レスト時間:30秒<br>インターバル回数:5回<br>ターゲットパワー:インターバルインテンシティ70%、<br>レストパワー:50W<br>※実施後10分休憩し、回数を3回として再度実施 |
| 30秒5+3セット パワー値は自身で調整(インテンシティ70%)                    |   |  |
| <b>B7:インターバル</b> ロングインターバルを体験                       | <input type="checkbox"/> リザルト   | インターバル時間:2分、レスト時間:3分<br>インターバル回数:5回<br>ターゲットパワー:インターバルインテンシティ70%、<br>レストパワー:50W                              |
| 2分5セット パワー値は自身で調整(インテンシティ70%)                       |   |  |
| <b>第4週(休日)</b>                                      |   |  |
| <b>B5:MMPパワー</b> 最後に成長を確認                           | <input type="checkbox"/> リザルト<br><input type="checkbox"/> ランキング<br>1日目と比較 | 走行時間:20分<br>目標のパワー:表示されている値  |
| 20分1セット (パワー値は調整せず)                                 |   |  |

## 結果確認

- リザルト:トレーニングアシストを実施後、「メニュー」の隣の「リザルト」でトレーニング結果を確認
- ランキング:ランキングでMMPの20分を確認(全年齢、パワー、性別なしを推奨)
- MMPグラフ(長時間):MMPグラフで1時間以上でグラフが上がっていることを確認

- ・実施前にトレーニングアシストのS1,S2を必ずお読みください。
- ・体調を考慮の上、安全な範囲の強度・時間で実施してください。