

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 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 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 インターバルを知る
	週末	成長の結果を確認

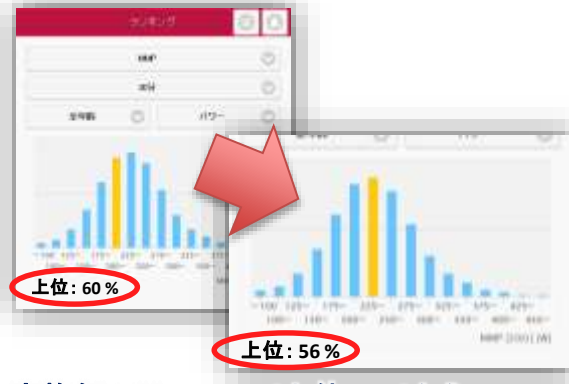
詳細は次ページ

・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。

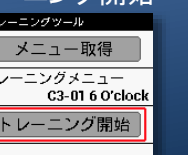
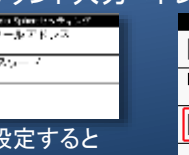
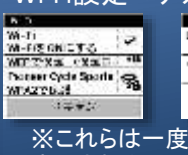
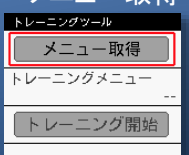
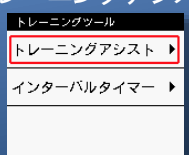
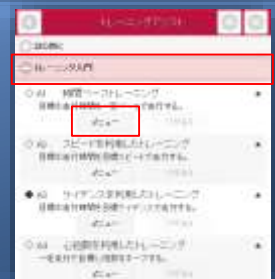
メールアドレスを入力し、パスワードとニックネームを決めるだけで登録できます。



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
第1週(休日)		
B5:MMPパワー 20分のMMP計測で現状を把握	<input type="checkbox"/> リザルト <input type="checkbox"/> ランキング	走行時間:20分 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		
第1週(平日)		
B1:一定パワー 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 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		
B4:継続時間 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		
第2週(休日)		
B2:坂道トレーニング	<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) 時間:10分、ケイデンス:80rpm 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		
第2週(平日)		
B6:メニュー作成 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 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 ※インターバルインテンシティ80となるように設定		
B6:メニュー作成 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 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 ※インターバルインテンシティ102となるように設定		
第3週(休日)		
パワーを意識して走る	<input type="checkbox"/> MMPグラフ (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。		
第3週(平日)		
B7:インターバル 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 インターバル回数:5回 ターゲットパワー:インターバルインテンシティ70%、 レストパワー:50W ※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%)		
B7:インターバル 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 インターバル回数:5回 ターゲットパワー:インターバルインテンシティ70%、 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%)		
第4週(休日)		
B5:MMPパワー 最後に成長を確認	<input type="checkbox"/> リザルト <input type="checkbox"/> ランキング 1日目と比較	走行時間:20分 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。