

# 楽しく走るコツをつかめ！

# Pioneer

## ペダリングの基礎が身につく2週間

トレーニングアシストで、短時間でできるペダリングテクニック習得プログラムです。

### メニューの内容

1週目は基本の3時、6時の意識を、データの確認方法と合わせて理解

週末は屋外走行でスキルをアップ

1日目(日) B1:一定パワー 5分 2セット	2日目(月) C2:3時 踏み込み 3分 2セット	3日目(火) C3:6時 脱力 3分 2セット	4日目(水) 休息日	5日目(木) C2:3時 低Cad 3分 2セット	6日目(金) C3:6時 低Cad 3分 2セット	7日目(土) B2:坂道 屋外 3分 1セット
8日目(日) 屋外走行	9日目(月) 休憩日	10日目(火) C4:引き足 3分 2セット	11日目(水) C3:6時 再確認 3分 2セット	12日目(木) C5:高Cad 3分 2セット	13日目(金) 休息日	14日目(土) C10:効率一定 10分 1セット

トレーニングの為に  
パワー値一定走行を実施

より高度なペダリングに  
チャレンジ

最後はどれだけ上達  
したかを確認

詳細は次ページ

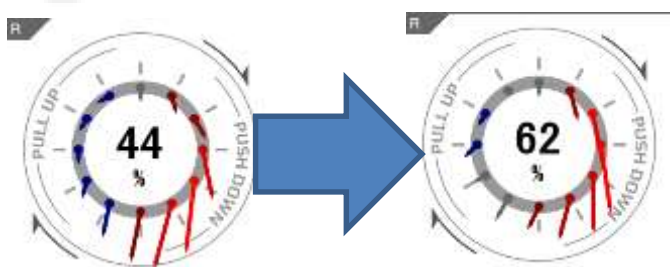
### 習得を確認

・ワークアウト・Lapごとのペダリングをチェック

☰を押して「ワークアウトリスト」→解析

・ランキングでペダリングの相対的なスキルレベルを把握

☰を押して、「ランキング」→「ペダリング効率-MMP」



効率が上がれば、疲れにくくなる。



ペダリング効率向上でより上位に。

## 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。

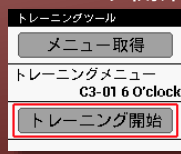
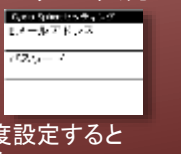
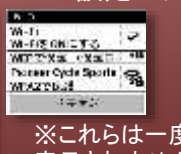
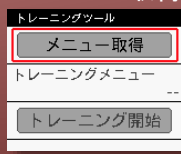
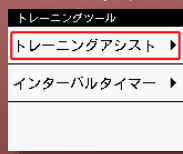
メールアドレスを入力し、パスワードとニックネームを決めるだけで登録できます。



確認メールが届いたら、ログインして、右上の☰を押し、「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>1日目(日) B1:一定パワー</b> パワー値を意識して走る 5分2セット パワー値は体重を入力して設定、ケイデンス80rpm	・リザルト ・ランキング	走行時間:5分、2回実施、ケイデンス:80rpm 目標のパワー:体重を入力して表示されるパワー値
<b>2日目(月) C2:ペダリング3時</b> 踏み込みタイミングの意識 3分2セット パワー値は昨日の2回目の平均値を設定	・リザルト 2回を比較	目標のパワー:1日目の2回目の平均パワー(昨日のリザルトを確認) 時間:3分、2回実施、ケイデンス:80rpm 1回目の後10分休憩、その間トレーニングアシストのリザルトを確認して、2回目は結果を意識して実施
<b>3日目(火) C6:ペダリング6時</b> 脱力タイミングの意識 3分2セット パワー値は昨日と同じ	・リザルト 2回を比較	目標のパワー:昨日と同じ(昨日のメニューを確認) 時間:3分、2回実施、ケイデンス:80rpm 1回目の後10分休憩、その間トレーニングアシストのリザルトを確認して、2回目は結果を意識して実施
<b>4日目(水) 休息日</b>		
<b>5日目(木) C2:ペダリング3時</b> 低ケイデンスで踏み込み意識 3分2セット パワー値は昨日と同じ。ケイデンス50rpm	・リザルト 2回を比較	目標のパワー:昨日と同じ(昨日のメニューを確認) 時間:3分、2回実施、ケイデンス:50rpm 1回目の後10分休憩、その間トレーニングアシストのリザルトを確認して、2回目は結果を意識して実施
<b>6日目(金) C3:ペダリング6時</b> 低ケイデンスで踏み込み意識 3分2セット パワー値は昨日と同じ。ケイデンス①50、②80rpm	・リザルト 2回を比較	目標のパワー:昨日と同じ(昨日のメニューを確認) 時間:3分、ケイデンス:1回目50rpm、2回目80rpm 1回目の後10分休憩、その間トレーニングアシストのリザルトを確認して、2回目は結果を意識して実施
<b>7日目(土) B2:坂道パワー</b> 坂道でパワー値を意識して走る 3分1セット パワー値は昨日と同じ。ケイデンス80rpm	・リザルト	目標のパワー:昨日と同じ(昨日のメニューを確認) 時間:3分、ケイデンス:80rpm 屋外走行時、きつすぎない坂道で実施
<b>8日目(日) ペダリングを意識して走る</b> 1~3分、安全なところでラップを切ってパワー一定で走行	・ワークアウト 該当ラップ	1~3分、安全なところでラップを切ってパワー一定で走行
<b>9日目(月) 休息日</b>		
<b>10日目(火) C4:引き足</b> 9時付近の引き足ペダリング 3分2セット パワー値は6日目と同じ。ケイデンス①80、②50rpm	・リザルト 2回を比較	目標のパワー:6日目と同じ(6日目のメニューを確認) 時間:3分、2回実施、ケイデンス:1回目80rpm、2回目50rpm 1回目の後10分休憩、その間トレーニングアシストのリザルトを確認して、2回目は結果を意識して実施
<b>11日目(水) C3:ペダリング</b> 6時の位置の意識確認 3分2セット パワー値は昨日と同じ。ケイデンス80rpm	・リザルト	目標のパワー:昨日と同じ(昨日のメニューを確認) 時間:3分、2回実施、ケイデンス:80rpm 1回目の後10分休憩後、2回目を実施
<b>12日目(木) C5:高ケイデンス</b> 高ケイデンスのペダリング確認 3分2セット パワー値は昨日と同じ。ケイデンス①100、②110rpm	・リザルト 6日目と比較	目標のパワー:昨日と同じ(昨日のメニューを確認) 時間:3分、2回実施、ケイデンス:1回目100rpm、2回目110rpm 1回目の後10分休憩後、2回目を実施
<b>13日目(金) 休息日</b>		
<b>14日目(土) C10:効率キープ</b> ペダリング効率キープで走行 10分1セット パワーは12日目と同じ。ケイデンス80rpm	・リザルト ・ランキング 1日目と比較 ・ワークアウト 1日目と比較	目標のパワー:12日目と同じ(12日目のメニューを確認) 時間:10分、ケイデンス:80rpm

屋外  
走行

## 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)
- ワークアウト:ワークアウトリストで解析ボタン押し、該当LAPでグラフをスワイプしてペダリングを確認

- ・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。