

PCG Japan監修

7日間ペダリング向上トレーニングプラン

プロコーチが作るトレーニングメニューを、トレーニングアシストで簡単に実現できる方法をご紹介します。ぜひお試しください。

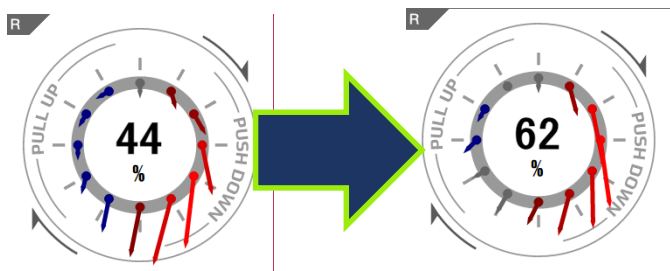
メニューの内容

1日目(月)	2日目(火)	3日目(水)	4日目(木)	5日目(金)	6日目(土)	7日目(日)
休憩日	B7:ハイケイデンス、ビッグギア 5分1分 4セット 10秒50秒6セット	B6:ペース走 10分 2セット B5:ペース走 5分1セット	B7:インターバル 3分3分 4セット 1分1分 11セット	C4:片脚ペダリング 5分	B7:ケイデンス 15分5分 3セット B6:フォーム作り 3分 2セット B5:ペース走 20分1セット	C4:片脚ペダリング 5分 B1:ペース走 20分1セット

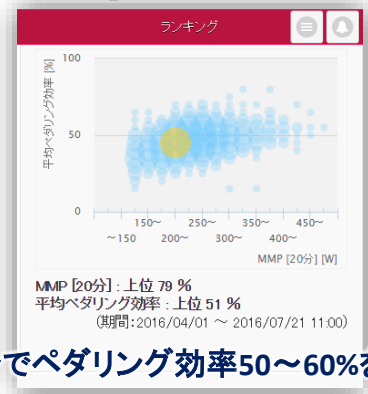
詳細は次ページ

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。



MMP20分でペダリング効率50~60%を目標に。

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



01:25

オプション トレーニング

センサー セッティング

トレーニングツール

トレーニングアシスト

インターバルタイマー

トレーニングツール

メニュー取得

トレーニングメニュー

トレーニング開始

Wi-Fi

Wi-FiをONにする

WEPで保護 (保護)

Pioneer Cycle Sports WPA2で保護

スキキャン

Cyclo-Sphereのセッティング

Eメールアドレス

パスワード

トレーニングツール

メニュー取得

トレーニングメニュー

C3-01 6 O'clock

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	(参考)詳細の設定
1日目(月) 休息日 今日はお休み！ レストでは心と体と両方を休めるのが大切。 これからのワークアウトに備えよう。 よし、明日から頑張ろう！と思えたらベスト。	<ul style="list-style-type: none">・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。・青字部分はPCG Japanの推奨値で怪我等の無い範囲で参考にしてください。
2日目(火) B7:ハイケイデンス、ビッグギア トレーニング時間 : 1時間 筋力アップと高ケイデンスの練習 重いギアをゆっくり回して筋力アップと力を入れるタイミングを学ぼう。 Big Gearで掴んだタイミングを高ケイデンスでも意識して。	ウォームアップ 30分 B7: インターバルトレーニング インターバル時間 5分 ターゲットパワー自由、レスト時間 1分 レストパワー 自由、インターバル回数 4回 セットごとにケイデンスを変えよう 1回目: 60-70rpm 2回目: 100rpm 3回目: 80-85rpm 4回目: 100rpm レスト10分 B7: インターバルトレーニング インターバル時間 10秒 ターゲットパワー: 出来る限り強く、レスト時間 50秒 レストパワー 自由、インターバル回数 6回 10秒間はシッティングでギアを重くしてケイデンス50-60rpm レスト10分 B7: インターバルトレーニング インターバル時間 10秒 ターゲットパワー自由、レスト時間 50秒 レストパワー 自由、インターバル回数 5回 10秒間はハイケイデンスで鋭く回転数を上げよう。 クールダウン 10分
3日目(水) B6:ペース走 トレーニング時間 : 1時間 一定ペースで走る練習 一定ペースで走りながら無駄の無いペダリングを目指そう。	ウォームアップ 15分 B6: ペース走 走行時間 10分 ターゲットパワー: FTP88-92% または、20分MMP90%、レスト時間 5分 レストパワー 自由、回数 2回 楽ではなくプレッシャーのかかる負荷で奇麗に回せるように意識しましょう。 ケイデンス: 1本目 普段よりも1-2枚軽いギアで、2本目 1本目よりも重いギアで。 レスト10分 B5: ペース走 走行時間 5分 ターゲットパワー体重の4倍 あまりワット数にはこだわらず自身の感覚で「ちょっとキツイなあ」と思うペースで走ろう。 クールダウン 10分
4日目(木) B7:インターバル トレーニング時間 : 1時間 ペースに変化を付けながら、ペダリングを意識しやすいテンポ走を行おう。 なるべくギアは一定のままケイデンスで変化に対応しよう。	ウォームアップ 30分 B7: インターバルトレーニング インターバル時間 3分 ターゲットパワー: FTP100% または、20分MMP100%、レスト時間 3分 レストパワー: FTP60% または20分MMPの70-80%、インターバル回数 4回 レスト10分 B7: インターバルトレーニング インターバル時間 1分 ターゲットパワー: FTP100% または、20分MMP100%、レスト時間 1分 レストパワー: FTP60% または20分MMPの70-80%、インターバル回数 11回 クールダウン 10分 お疲れさまでした！
5日目(金) C4:片脚ペダリング トレーニング時間 : 1時間 アクティブリカバリーを利用して、片足ペダリングの練習をしよう。	ウォームアップ 15分 アクティブリカバリー1時間の中に下記のワークアウトを入れよう。 C4: 片脚ペダリング パワー: FTP56-75% または、20分MMPの50-60%、ケイデンス: 80-90rpm 走行時間 5分 5分の間に片方30秒の片足ペダリングを6回 ワットは気にせずスムーズでデッドスポット(上死点・下死点)のないペダリングを行おう。 クールダウン 10分 お疲れさまでした！
6日目(土) B7:ケイデンス、B6:フォーム作りB5:ペース走 トレーニング時間 : 2時間 ケイデンスを変えながらペースで走る練習。 自分にとっての得意なケイデンスと苦手なケイデンスを探ろう。 筋力と心肺機能にも刺激を入れよう。	ケイデンスを変えて走ることで、パワーバンドを広げよう。 ウォームアップ 15分 最後の5分は100rpmを越えるように回そう。 B7: インターバルトレーニング インターバル時間 15分 ターゲットパワー: FTP88-92% または、20分MMP90%、レスト時間 5分 レストパワー 自由、インターバル回数 3回 ケイデンス: 1回目 70-75rpm、2回目 90-95rpm、3本目 自由 自分にとって得意なケイデンスと苦手なケイデンスを把握しよう。レースでは適切なギアで走れるとは限らない。 様々な状況に対応できるように普段の練習から意識しよう。 レスト10分 B6: ペース走 走行時間 3分 ターゲットパワー: FTP106-120% または、20分MMPの100-115%、レスト時間 3分 レストパワー自由、回数2回 この時期はまだフォーム作り。最後の10秒まで力強く回せるように。 ケイデンス: 自由 レスト10分 B5: MMP20分走 走行時間 20分 ターゲットパワー: FTP88-92% または、20分MMP90% ケイデンス: 自由 クールダウン 15分
7日目(日) C4:片脚ペダリング、B1:ペース走 トレーニング時間 : 3時間 本日の目標は、実走で長い時間自転車に乗り有酸素のペースを作る事。 最初から最後まで上半身をリラックスさせ、スムーズなペダリングを意識しよう。	今日の目的は実走で距離を稼いで”エンジン”を作る事。レースを走れる筋肉、循環器系の能力を少しずつ養って行こう。 ウォームアップ 15-20分 殆どの時間をFTP56-75% または、20分MMPの50-60%のパワー値で走り、中にFTP76-90% または、20分MMPの70-85%で20-40分走ろう。 但し、LT領域(FTP91-105%、または20分MMP90-100%)を長時間超え過ぎないように。丘を超える時に上げる程度にしておこう。 ケイデンス: 90-95rpm クールダウン 10-15分 +++++ 天気が悪い場合はローラーで下記のトレーニング ウォームアップ 20分 5分 高回転走 AVG110rpm以上！ 力まずに「脚が勝手に回っている」感覚を大切に。3分イージー C4: 片脚ペダリング パワー-FTP76-90% または、20分MMPの70-85% ケイデンス: 80-90rpm 走行時間 5分 5分の間に片方30秒の片足ペダリングを6回。デッドスポットが無いようにスムーズに回すことを意識して。 レスト10分 B1: ペース走 パワー: FTP76-90% または、20分MMPの70-85%、ケイデンス: 自由、走行時間: 20分、もちろん両足で！ クールダウン 5-10分