

練習クラブ Practice club

charipro

勝つためのクラブ
In order to win

サイクリスト養成所

- 練習を目的とした チームではなく 練習する「クラブ」
- 純粋に「強くなりたい」「速くなりたい」と思うサイクリスト
- ロードレース クリテリウム 勝つための基礎練習

真剣に 同じ「目的」「想い」を持つサイクリストが 迷うことなく 歴史と伝統から伝わるすべてのことを 最新の理論と技術で スポーツの基本と人体の構造（解剖学・運動生理学）から 自身の分析を脳で理解し 専門的に練習をするためのクラブ（養成所）です

「伸び悩む」「練習方法に疑問」「方向が視えない」 競技（スポーツ）の習得にはとても多くの時間が必要で 最も重要な「基礎・基本」を身に着ける 方向性を間違わず 積みかさねる

【勝つための基礎練習】

スピード練習の基礎練習です（個々の選手にパーソナルでコーチングします）

- LSD (Pace Line 先頭交代)：ギア比2.8 (39-14) ALLフラット100km (35-40km/h)
- ALLフラットスピード練習：55km/h加速-50km/h keep 2.3km 直線路
- 負荷を掛けて（倍数）回す：フラット&丘陵地帯（緩斜面3~6%） 筋繊維に負荷を掛ける
- 加速：スタンディング・フライング（ギア比 2.8-3.1 and Free） 競走（勝負）する練習

練習クラブは勝つための養成所ですので その1つ手前のレベルに「養成班」を設置しています またジュニア班とし 中学・高校生（小学校高学年）の育成も実施 基本的には一緒に練習します 個々のレベルに組み分けし練習しますので 目的に向かう練習ができます

楽しむためのクラブではありませんので 追い込んだ練習 厳しいトレーニング 本人次第です！

【練習コース】

基本的には週末（土・日曜日 祭日） 千葉県 もしくは東京都内にて実施します

千葉までの移動は 都内の所定の場所まで来てもらえれば ピックアップして千葉へ一緒にまいります

《Wanted》

期間と費用：毎年 10月～ 翌年9月まで（1年間） 年会費 / 20,000円

条件：上記内容の 想いのサイクリスト すべて 申し込み 問い合わせ 年間通し随時募集しています

