

charipro

Practice club

【練習クラブ】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 トラックレースの 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ことを 理論的に理解し スポーツの基本と 人体の構造（解剖学・運動生理学）から自身を分析し 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す 最も重要な「基礎・基本」を身に着けることができなければ その先 向上することはありません 方向性を間違わず 積みかさねることが重要

スピード練習の 基礎練習です すべて 僕がコーチングします

- LSD (Pace Line 先頭交代) : ギア比2.8 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3~4%)
- トラック練習 : ロードレーサーor トラックレーサースピード練習
- パーソナル練習 : 僕の練習にジョイント(各選手レベル課題別にて実施)
- 各選手サイクリスト個別ミーティングの実施 ※信号のない周回コース ※他

《Wanted》

期間 : 毎年 10月~ 翌年9月まで (1年間)

費用 : 20,000円 年会費 Jr U23 無料 (やる気! 必須)

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)

mail mail@charipro.com web www.charipro.com/

実施場所 :

千葉 神奈川

秘めたる想い 夢を抱く 熱い魂を持つ サイクリストへ