

秘めたる想い 夢を抱く 熱い魂を持つ サイクリストへ

修善寺CSC インストラクションへのご参加 ありがとうございます
当日は みなさんに 有意義となるよう組み立ててまいります よろしくお祈りします

修善寺CSC 5/11 スケジュール			
10:00	10:30	集合	フリーフィン グウォーミング
11:00	11:30		レッスン開始
12:00			
13:00			
14:00			休憩
15:00	14:30		模擬レース START 3周 ミーティング FAQ質疑 反省会
16:00	16:00	解散	お疲れ様でした

【集合場所】

10時30分集合 5kmサーキット内の 管制塔付近にて(スタート&フィニッシュ場所) ご準備ください

管制塔付近には 休憩できるスペース ベンチ等あります ウインドブレーカーなど 置いておくこともできますが 貴重品等は ご自身で管理されてください

【ランチ】

ランチ休憩は スケジュールに入れておりません 「サイクリングは 食事を摂りながら行うスポーツ」です 補給食 ポトルの水の ご用意をお願いします
また 僕(サイクリスト)が摂取する補給食を (僕が作って) みなさんの分も 可能な限り 用意したいと思えます フルーツケーキみたいなものになります いくつかの種類を準備したいと思えます どうぞご期待を!

※施設内に 売店はありますが 食品の種類は少ないと思えます

※コース内に 水などの自動販売機はあります

※コース外ですが 施設内に食事のできるレストランもあります(ランチを お摂りになる方は ご遠慮なくこちらで)

【インストラクション & ライド】

2人~4人の班(グループ)を形成します 班ごとにレッスンをします

仮に3人ですと 3人と 僕とで周回開始 1人に対し1周 パーソナルにてレッスン 他の2人は 後方(またはサイドでも)ついて 付き添い レッスン内容を共有して聞いても・・・ お好みでどうぞ

余裕があるようでしたら レッスン周回後+1周を 人数周回+1周を 班で周回し 攻略ポイントの案内 走り方 逃げのポイント 等々も 伝授できればと考えています

レッスン以外のみなさんは

集団走行にて アップダウンのLSD! コースの確認 攻略の予習・復習(各自で行ってもOKです)

または レッソンの班(グループ)に 着いて聞いても OKです

【模擬レース】

今日のおさらい 3周の よ〜いドン! 熱くなりすぎない程度(笑) 一般利用の方々もサーキット内にいますので 暖かくお願いします それと 遠慮なく 僕に 掛かってきてくださいね フフフ

【まとめ】 FAQ なんでも 疑問 質問に お応えします ご遠慮なく

《マッサージオイル》 脚テカテカ仕様 ※ご希望のサイクリストへ

プロがレース前に身に着けるマッサージオイル よかったら着けてください ※集合前に僕が着けます
加温・加熱 痙攣防止 負傷部位の痛みの防止 冷却・防止 それぞれ種類があります(ヘルギー製)
気候 気温 コンディション 戦略 好みによって 配合 塗る順番など レクチャーします