

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 (スケジュール 詳細プラン)

修善寺CSC 5/11 スケジュール		P1	P2	P3	P4	P5
10:00	9:30 マッサージオイル受付 補給食配布 (入口駐車場)					
	10:30 集合			フリーフィング		
11:00	11:00			ウォーミング 1~3周		
	レッスン	○				
12:00	12:00	集団走行A	○	Time trial	Time trial	Time trial
13:00	13:00	Time trial	Time trial	○	集団走行B	Time trial
		集団走行A		○	○	集団走行B
14:00	14:00		休憩	集団走行B or A	○	○
15:00	14:45	模擬レース START 3周				
		ミーティング FAQ質疑にお応え 反省会				
16:00	16:00	解散 お疲れ様でした オイルを落とします				

- レッスン ○ Peloton 1~5 各4名 グループ
- Time trial 管制塔前より (スタート ゴールラインより)  
1分間隔にて スタッフがカウントしてスタート (時計は自己計測)
- 集団走行A LSD 走行
- 集団走行B レッスンと同行して走行

【インストラクション & ライド】  
キャリア別に 4人で1グループ 5 Pelotonを形成します

レッスンライドは Pelotonごとに 3周回  
〔1周目〕 2名のパーソナルレッスン (他の2名は見ながら一緒に走る)  
〔2周目〕 1周目とメンバー交代 残り2名のパーソナルレッスン  
〔3周目〕 Peloton全員で集団走行 コース攻略などを解説しながら グループレッスン

【Time trial】  
12時と13時に 管制塔・スタート地点に お集まりください 個人Time trial 1周TT 計測です  
〔12時〕 P3 P4 P5  
〔13時〕 P1 P2 P5  
スタッフが 60秒間隔で カウントします コンセントレーションを上げて スタートしてください  
時計は自己計測にてお願いします また 計測記録は スタッフまでお知らせ戴けますでしょうか

《1 point advice》  
登り またタイムトライアルは 多くの場合「過負荷」になりがちです 簡単に言うならば パワーを掛けても 速さに比例していないということです  
チカラ任せに「速く走ろう」と 負荷をかけても 雑にチカラを使っても 「速くは走れない」ってことで  
す 「脚 身体は丁寧に使う」「呼吸は乱れないように」 この辺が重要なポイントです

- |      |      |      |      |         |                  |
|------|------|------|------|---------|------------------|
| P1   | P2   | P3   | P4   | P5      |                  |
| ①田中① | ①阿部① | ①鈴木① | ①岡崎① | ①塚本①    | (TT順) 選手 (レッスン順) |
| ②小路① | ②池上① | ②井上① | ②松延① | ②片岡①    |                  |
| ③大西② | ③佐伯② | ③真平② | ③楢取② | ③イツキ②   |                  |
| ④清水② | ④細谷② | ④和田② | ④森川② | ④zenko② | 敬称略              |