

【MAP】 筑波山 200km (24km周回コース)

C professional

【200km】 24km × 8周回 LSD

前半・後半 2分割でのペース配分 (※ベーシックな基本練習方法)

- A) 前半100km (4周) 負荷をできる限り掛けず走行 後半100km (5周から) 徐々に負荷を掛けはじめ (スピードを上げ) ラストMAX
- B) 前半100km (4周) 負荷をできる限り掛けず走行 後半100km (5周から) 一定に負荷を掛け (スピードを上げ) ATペース
- C) 前半から150km (6周) 負荷をできる限り掛けず走行 残り50km (7周から) 処々にすかを掛けはじめ (スピードを上げ) ラストMAX

- ・あくまでも「集団」走行が基本 各サイクリストが意識し 一定の負荷を重視しペースメーカー
- ・下りでも 登りと同様の負荷を掛けて走行する っていうことは 登りで 負荷を掛けすぎないように ギア比とケイデンス 筋繊維で調整する
- ※下りでも ギアを掛けて 足を止めずに負荷を掛け続ける
- ・脚の差で 先行し独走しないよう注意 差が開くようなら 脚のあるサイクリストが調整 メーカー

《重要》

脚は 絶対に使い切らないよう使う また 酸化系の筋繊維に酸が溜まりはじめたら (負荷を落として) 回復させながらまわす