

「35km/h以上で巡航してもいいですか」スレのテンプレです。
OCR乗りにトレーニングは無縁かもしれませんが、心の片隅にでも、
管理人の備忘録だと思ってください。

予備知識

トレーニングメニュー

テンポ

エンデュランスマイル(L S D)

ステディステートインターバル(メディオ)

ディセンディングインターバル

スピードアクセラレーション

オーバーアンダーインターバル

ファストペダル

ローギアダウンヒル

グラニーギアスプリント

フラットスプリント

ストンプ

クライミングリピート

ヒルスプリント

ヒルアクセラレーション(プログレッシブ)

マッスルテンションインターバル

蒞蓄

週間トレーニング

予備知識

運動強度

http://www.geocities.jp/jitensha_tanken/pulse.html

ゾーン	運動強度	身体状態	トレーニングの目的
1	50-60%	リラックス、規則的呼吸 楽なペース	有酸素運動の初段階
2	60-70%	若干深い呼吸 会話可能	基礎心拍トレーニング
3	70-80%	会話が、やや困難	理想的な心拍トレーニング
4	80-90%	高速ペース 息が弾む	有酸素運動の強化段階
5	90-100%	全力疾走 長時間の継続困難	筋力・持久力の増強

最大心拍数 = 220 - 年齢

AT値(LT値) = 有酸素運動から無酸素運動へ切り替わるギリギリの値。

AT値の心拍数 = (最大心拍数 - 安静時心拍数) ÷ 2 + 安静時心拍数

トレーニングメニュー

5 : テンプレ : 2007/07/08(日) 01:44:30 ID:???

テンポ

目的 有酸素運動能力の向上。
心拍 75 ~ 85%。
ケイデンス 70 ~ 85。
場所 平地・少しの登り。
時間 10 ~ 20分。
内容 結果的に重いギアを踏む。登りではシッティングオンリー。関節強化。

エンデュランスマイル(L S D)

目的 有酸素的持久力とスタミナの向上。
心拍 ~ 70%。
ケイデンス 85 ~ 95。
時間 60 ~ 300分。
場所 比較的平坦で登りが数ヶ所ある道路。
内容 登りではダンシングしないようにシフトダウン。

ステディステートインターバル(メディオ)

目的 LTの向上。
心拍 80 ~ 85%。
ケイデンス 平坦85 ~ 95、登り70 ~ 80。
時間 20分。
場所 地形は問わない。
内容 20分維持。15分リカバリー。

他にも登り強化とかインターバルメニューとかあるよ。

6 : テンプレ : 2007/07/08(日) 01:45:52 ID:???

ディセンディングインターバル

目的 リピータビリティの向上。
心拍 ~ Max。
ケイデンス 110 ~。
時間 30 ~ 120秒。
場所 平坦路。
内容 120秒全力 ~ 120秒リカバリー ~ 90秒全力 ~ 90秒リカバリー ~ 60秒全力 ~ 60秒リカバリー ~ 30秒全力 ~ 30秒リカバリー。

スピードアクセラレーション

目的	加速力の向上。
心拍	指定なし。
ケイデンス	指定なし。
時間	15秒 × 3。
場所	直線平坦路。
内容	中速度域からダンシングで全力。但しギアチェンジなし。 1本目(42 × 16・17)、2本目(52 × 16・17)、3本目(52 × 14・15)。間は3～5分リカバリー。

オーバーアンダーインターバル

目的	LT値を超えた運動強度でのパワー増大。
心拍	80～85%。
ケイデンス	100～。
時間	10～20分。
場所	平坦路。
内容	指定心拍域までゆっくりとあげ、5分維持。そこから3～5拍あげ、1分維持。また戻して指定時間まで繰り返す。10～15分リカバリー。

7 : テンプレ : 2007/07/08(日) 01:47:10 ID:???

取り敢えずここらへんから始めて、脚に高回転を覚え込ませて下さい。

ファストペダル

目的	効率的なペダリング習得。
心拍	AT値内。
ケイデンス	90～120。
場所	平地直線。
時間	5～10分。
内容	適正ギアより軽めに入れ、ゆっくりとケイデンスを上げていく。シッティングのみ。

ローギアダウンヒル

目的	ペダリング上達。
心拍	指定なし。
ケイデンス	130以上。
時間	指定なし。
場所	緩い直線下り。
内容	軽めのギアに入れて回す。尻が跳ねないように。

グラニーギアスプリント

目的	ペダリング上達。
----	----------

心拍 指定なし。
ケイデンス 130～。
時間 20秒。
場所 平坦直線路。
内容 一番軽いギアに入れ、シッティングでスプリント

8 : テンプレ : 2007/07/08(日) 01:49:10 ID:???

じゃあトレーニングメニューでも貼っておきます。

フラットスプリント

目的 スプリント力向上。
心拍 指定なし。
ケイデンス 指定なし。
場所 平地直線。
時間 10～12秒。
内容 軽めのギアで流し、ダンシングで全力出す。終わればケイデンス維持したままシッティング。5～10分のリカバリー。

ストンプ

目的 シッティングでのパワー向上。
心拍 指定なし。
ケイデンス かなりゆっくり。
時間 15～20秒。
場所 平坦路。
内容 53×12Tを全力で踏み付ける。上体は固定。5分リカバリー

9 : テンプレ : 2007/07/08(日) 01:50:31 ID:???

クライミングリピート

目的 クライミングでのLTの向上。
心拍 78～83%。
ケイデンス 70～85。
時間 5～15分。
場所 勾配が一定の長い登り坂。
内容 間に5～10分のリカバリーを挿み、繰り返す。

ヒルスプリント

目的 登りで加速するパワーの増大。
心拍 65%～Max。
ケイデンス 指定なし。
時間 8～12秒。
場所 急坂に続く平地。

内容 中速度域から坂に差し掛かり、全力。リカバリー10～20分。

ヒルアクセラレーション(プログレッシブ)

目的 LT値でのパワーとクライミングスピード向上。
心拍 65%～Max。
ケイデンス 指定なし。
時間 指定なし。
場所 中勾配の長い登り坂。
内容 最初はゆっくり。徐々に強度をあげ、最後はMaxまでもがく。

マッスルテンションインターバル

目的 クライミングでのパワー向上。
心拍 指定なし。
ケイデンス 50～55。
時間 8分。
場所 中勾配の坂(5～8%)。
内容 53×12Tで登る。10分リカバリー

蘊蓄

10 : テンプレ : 2007/07/08(日) 01:52:19 ID:???

800 : スケベ椅子 G3BORAsRJU : 05/02/28 23:54:33

あくまで基本的な考え方だが、有酸素域での脂肪燃焼効率を上げる(毛細血管を発達させるも含む)のを第一目標にLSDを行う際、途中にいきなり無酸素糖質燃焼モードをいれてしまうとせっかくそこまで有酸素脂肪燃焼に慣れ始めた身体(体にとって糖質燃やす方が短絡的でイージーな訳です)が「ああ、糖質つかっていいんすか、だったらそっちのが楽でいいや、脂肪をいちいち燃やすのめんどくせーし」ということになるわけです。ということでLSD中は極力負荷をあげないほうが有酸素系を発達させるのには良いだろう、という考え方。マフェトンなどの場合はこれを3ヶ月は続ける、ということになります。

まあ、人間の身体なのでスイッチ切り替えるように反応がすぐ変わる訳でもないと思うでしょうが、有酸素系脂肪燃モードから無酸素糖質モードへの切り替わりはかなりデジタルな感じを実感できます。

そしてその逆にもどすのはそこそこ時間がかかる感じですね、実感として

11 : テンプレ : 2007/07/08(日) 01:53:43 ID:???

915 : ツール・ド・名無しさん : 05/03/04 18:30:01

またまたボードマンのアワーレコードだけど
1996年の56.375 k mはスーパーマンポジのエアロスーパーバイク
2000年の49.441 k mはクラシクトラックバイク
いずれもロケーションはマンチェスター(インドア)とある

同じボードマンで時速約7 k m/hも違うんだから
やはりポジションと機材の影響はでかいね

916 : ツール・ド・名無しさん : 05/03/04 18:39:32

仮に同じポジションだとしたら1.4倍くらい出力が違うのね

12 : テンプレ : 2007/07/08(日) 01:54:45 ID:???

463 : ツール・ド・名無しさん : 2005/04/21(木) 21:02:52

心拍がすぐに上がる理由

- 1、LSDやってないから血管が発達してない。
- 2、筋力足りないから少しがんばっただけで無酸素運動になってしまう。

対策

- 1、100km以上のLSDをやる。
- 2、筋力アップ。

466 : ツール・ド・名無しさん : 2005/04/21(木) 21:25:52
100kmのLSDってのは休憩なしで四時間くらいかけてやればいいのですか？

467 : MTG AFtruazOGc : 2005/04/21(木) 21:29:20

>>466

休憩挿んでもいいから心拍を70%以上に決してあげないこと。
理由は上の方で椅子さんが解説してます。

13 : テンプレ : 2007/07/08(日) 01:56:45 ID:???

612 : ツール・ド・名無しさん : 2005/04/30(土) 09:22:54

ペダリングの基本は90rpmからというけれど、ケイデンスセンサを買ってとにかく楽にLSDとやらに取り組むと95から100あたりがとても気持ちよく回せます。
この場合はギアをもうひとつあげて90近辺をターゲットにしたほうがよいのでしょうか？
心拍がちょっとあがっちゃうんだけど。

まだ2000^{*}くらいしか走ってないうちは、あんまり深く考えないほうがよいのでしょうか？

619 : O . G(個性派!) /K3soWHATI : 2005/05/01(日) 00:02:01

>>612

ぼくもケイデンスは85 ~ 110 rpmの範囲であれば自分の走りやすい回転数にしたほうが良いと思います。
で、それ以外では、まずはLSDにはこだわらず、一日での走行距離を伸ばすことを考えたほうが良いですよ。

とりあえず一日二百キロをコンスタントに走れるようになるのが目安かな。
それと平行してパワートレーニングや高ケイデンスのトレーニング。。。
MTGさんの二月ごろのブログにトレーニングメモがあったけど、

14 : テンプレ : 2007/07/08(日) 01:58:01 ID:???

773 : 賓客B : 2005/07/22(金) 15:18:07

血管が発達するのは
ミトコンドリア量の増加
筋組織で酸素消費量UP
筋組織が低酸素状態
血管新生因子の転写スイッチON
血管発達

ってなカスケードであって
むしろミトコンドリア増加の結果だと考えるのが妥当じゃないでしょうか
適当に言ってますがw

777 : ツール・ド・名無しさん : 2005/07/22(金) 15:23:25

>>773

なるほど、そうするとミトコンドリアの増殖と血管の発達セットで、これが発達すると筋肉の持久力の効率があがると。で、そのためにはLSD。

筋肉自体を増やすためには筋トレなり高負荷の練習。とすると理屈は通る。

782 : ツール・ド・名無しさん : 2005/07/22(金) 15:42:20

>>776

> 筋肉へってもミトコンドリアのおかげで同じ出力なら

筋肉はエンジンで、ミトコンドリアが産生する ATP はガソリン + 酸素に相当する
ガソリン + 酸素がいくら潤沢でも、エンジン容量が小さければ出力も制限されるべ

15 : テンプレ : 2007/07/08(日) 01:59:26 ID:???

ミラクルトレーニング7週間完璧プログラムより体カレベルの測定
4800mのTT

男ホビーレーサー 10分以内 中級から初級 (ave 28.8km/h以上)
10分以上 初級

男シリアスレーサー 8分以内 中級から上級 (ave 36.0km/h以上)
8分以上 中級

週間トレーニング

16 : テンプレ : 2007/07/08(日) 02:00:56 ID:???

CTSの上級者の週間モデルトレーニング

月、火、水、金 イージーペース maxHRの60-65% (平均心拍)
木 3分のパワーインターバル三セット、リカバリー3分 maxHRの65-70
土 速いペースのグループライド 2時間 心拍指定なし。
日 起伏のあるコース 2-3.5時間 maxHRの65-80

17 : テンプレ : 2007/07/08(日) 02:02:16 ID:???

16 名前 : CTS続き[sage] 投稿日 : 2005/10/21(金) 23:55:46
1週間単位で7週間分あるんだけど、大体同じ感じだから適当に書くよ。

ゾーン 1 MHRの60-65 2 65-70 3 70-80

初級者

周一休みで、強度ゾーン 2、時間 : 30分から一時間半でテンポ週 2 で15分、30分
ファストペダル週 3 で五分、10分 × 2

中級者

月 : 休み 水 : リカバリー (ゾーン 1、30分)

火、木、土、日 : ゾーン 2 で一時間から一時間半。

*その中でテンポ15分から30分 (火、木、土) *同じくテンポ20分から一時間 (日)。

金 : ゾーン 2、一時間、ファストペダル10分

17 名前 : CTS続き[sage] 投稿日 : 2005/10/21(金) 23:56:33

つまり、初級者、中級者はファストペダル (ペダリングスキルの向上)
とテンポ (重いギアを踏めるように筋トレ) でもしてろ、カス。と、言いたいみたいだね。

回復に必要な時間

六時間以内の有酸素 : 八時間

30-60分のテンポ : 八から十時間

75-120分のテンポ : 24-36

15-45分の乳酸閾値トレ : 24

60-90分の乳酸閾値トレ : 24-36

10-30分の超乳酸閾値トレ : 24-36

45分以上の超乳酸閾値トレ : 36-48

