

国体合宿プログラム ①

8月14日 13:00～17:00

- 1 アップ周回 30～50周 ギア 50 x 16 又は 46 x 15
- 2 フライングスタート 100m x 2 ギア 50 x 15 又は 46 x 14～50 x 13～14
※ 目標 6 秒以内を目指す (時速 60 km以上)
- 3 フライングスタート 200m x 1
- 4 スタンディングスタート 100m x 2
※ 目標 10 秒以内を目指す
- 5 スタンディングスタート 200m x 1
- 6 スタンディングスタート 400m x 1
- 7 スタンディング又はフライング 600m～1000mの計測
- 8 クール周回 小ギアは 50 x 16 又は 46 x 15 20周

ギアについて

50と有りますが48～51枚の範囲

46は45～47枚の範囲で15か16の小ギアを決めます(アップ周回)。

最近トラック競技大会でギア比を高くして出場する選手が多いです。

今回の合宿はアップ周回以外トレーニング時のギア比は自由とします。

ギア比が高い分、全体的なスピードも高く成っていきます。

今まで自分でベストだと思っていたギアレシオより高く出来るかも知れません。

中距離種目選手のダッシュ力・スピードも高く成ってます。

全国大会に出場し入賞を目指す為、高いギア比に対応していかなければなりません

基礎の回転力、トルクが付けばギア比アップ出来ます。

挑戦して下さい！！ 数に限り有りますがフロント・リアのギアを貸出しします。

国体合宿プログラム ②

8月15日 6:00~9:00

- 1 アップ周回 50周 ギア 50 x 16 又は 46 x 15
- 2 フライイングスタート 100m x 2
- 3 フライイングスタート 200m x 3 3人組で間隔を開けて1人1本の先行
- 4 フライイングスタート 400m x 1 3人組
- 5。フライイングスタート 600m x 1 タイム測定
- 6 クール周回 20周

国体合宿プログラム ③

8月15日 12:00~17:00

- 1 アップ周回 30周 小ギア 50 x 16 又は 46 x 15。
- 2 フライイングスタート 200m x 1 ギア 50 x 15 又は 46 x 14~50 x 13~14
- 3 スタンディングスタート 200m x 1
- 4 1kmT.T計測
- 5 中距離 ポイントレース基礎
上バンクを集団で15~20kmの速度で走行、合図で最後尾者が掛け降ろし集団に追いつくまでもがく、その後先頭で走行する。合図で最後尾者が掛け降ろし集団に追いつくまでもがく。
- 6 短距離 基礎

模擬スプリントレース ケイリンレースの実施
- 7 補足練習(フライイング.スタンディング)
- 8 クール周回 20周

解散