

Exercise List 種目一覧表

項目 Exercise title	スタート/助走 Run up	距離 Distance	本数 Reps	強度/ギヤ Intensity / Gear ratio	人数 / オプション Rider number Option	休憩時間 Recovery	補足 Remark
(1) 瞬発系筋力 EXPLOSIVE STRENGTH	MA (スタンディングまたはシッティング) SML (スタンディングまたはシッティング) MA (starts, Standing or Seated) SML (starts, Standing or Seated)	60m, 80m	～4	85% - 110% of Race Gear ギヤ比早見表"Maximum Strength & Strength Endurance"を参照 "Maximum Strength & Strength Endurance" *Refer the Gear Chart	1～複数名 One or more	本数間 5分 セット間 15分	100% 最大限の力と加速 100% MAXIMUM Force and Acceleration
(2) 特化した筋力・スピード SPECIFIC STRENGTH & SPEED	SML (バンク上部から、時速45～50kmから加速) (From Fences and acceleration starting at approximately 45-50kph)	200～333m	～4	95% - 110% of Race Gear ギヤ比早見表"Explosive power"を参照 "Explosive power" *Refer the Gear Chart	2～3名 Two or Three	本数間 20分	先頭選手が最大パワーと速度を引き出す役目をする 後ろの選手は、前の選手の加速とスピードを利用して、より大きなパワーと速度を出す using 1st rider to generate maximum power and velocity, 2nd Rider using 1st Riders Acceleration and Speed to generate a higher Power and Velocity
(3) 特化したパワー・スピード SPECIFIC POWER & SPEED	モーターバイク誘導でのSML (バンク上部から、時速45～50kmから加速) Moto SML (From Fences and acceleration starting at approximately 45-50kph)	200～333m	～4	95% - 102% of Race Gear ギヤ比早見表"Explosive power"を参照 "Explosive power" *Refer the Gear Chart	1名 One	本数間 20分	100% 最大限の力と加速、スピード維持 100% MAXIMUM Force and Acceleration, Speed Maintenance
(4) 筋力・持久力 STRENGTH & ENDURANCE	SML (バンク下部から、最大加速、 スタンディングまたはシッティング) (From bottom, maximum Acceleration, Standing or Seated)	250 ～500m	～4	120% - 130% of Race Gear ギヤ比早見表"Maximum strength & Strength Endurance"を参照 "Maximum strength & Strength Endurance" *Refer the Gear Chart	1～複数名 One or more	本数間 20分	100% 最大限の力と加速 体のポジションとペダリング・テクニックに意識を集中させる 100% MAXIMUM Force and Acceleration, Concentrating on Body postion and pedaling tenchnique
(5) パワー・スピード・耐久力 POWER SPEED & RESISTANCE	SML (イエローラインから) (From Yellow Line)	375～500m	～4	90% - 95% of Race Gear ギヤ比早見表"Speed & Speed Resistance"を参照 "Speed & Speed Resistance" *Refer the Gear Chart	1～複数名 One or more	本数間 12～20分	最大下～、徐々に上げていく (80～100%) 体のポジションとペダリング・テクニックに意識を集中させる Sub Maximum and Progressive (80～100%) Concentrating on Body postion and pedaling tenchnique
(6) 回転力 VELOCITY	ML (バンク上部からのスタンディング) (Standing From Fence)	50 - 200m	～4	80% - 90% of Race Gear ギヤ比早見表"Velocity , Sub Max & Aerobic"を参照 "Velocity , Sub Max & Aerobic" *Refer the Gear Chart	2～4名 Two or Four	本数間 20分	先頭選手が最大速度を引き出す役目をする 後ろの選手は、前の選手の加速とスピードを利用して、より大きなパワーと速度を出す using 1st rider to generate maximum power and velocity, 2nd Rider using 1st Riders Acceleration and Speed to generate a higher Power and Velocity
ロード ROAD リカバリー と 基礎のエアロビック・コンディショニング Recovery and Base Aerobic Conditioning	—	60min	1	心拍数ゾーン1～3 ケイデンス90rpm以上 Heart Rate Zone 1-3 cadence above 90rpm	—	—	ロードは、リカバリーもしくは基礎のエアロビックコンディションとメンテナンスのためのもの 必ず心拍数ゾーンがわかるようにして実施 Road is Recovery or Base Aerobic Condition and Maintenance. Awareness of Heart Rates Zones are Critical