

記入例と扱い方

目標設定：2023年シーズン

2021年8月10日 記

練習コースの設定する「Road menu and Route」(記入例は「image」)
今季を埋める(8月から12月31日まで) ※まず最初に8月を埋める

ツアーオブジャパン ステージ 表彰台
2-2 ステージ優勝

このファイルは 選手とSD共有管理 またGMと各スポンサーさんも閲覧します
各自 カスタマイズしてもOkayです(足したい項目のリクエストも)
※下記の練習メニューは 実際のサイトの練習を組んでいたスケジュールです
(実際過去 東京で走っていた「8月」の練習メニューです) 日記より

2021

8

Road menu	Time	TT Time	distance1	distance2	Load or Gear ratio1	Load or Gear ratio2	skd or note
Route	Details						
ギア 53-39 11 12 13 14 15 16 17 18 19 21 23	課題 目標： ①距離を乗る 3.000km目標 (酸化系の筋繊維の機能を強化し 回復させながらパワーを創る) ②スピード練習強化 「①」の乗り込みから レース後半での自信を創り 前半から迷わず加速するレースができるように準備する						
sn ヤビツ峠 折り返し (140km)	5.0	24.30	140		峠まで39-14All 脚を刻む	戻り 座間直線(1k)60km(14)keep	scheduled
2 休養							
3 大垂水峠 折り返し (100km)	4.0		100		2.8から 稲城より53-16掛ける	戻り AvMax 時速を維持 16 15 14	scheduled
4 246往復 (45km) +16% (160m)	3.0	66.00	45	10	TTは最初から突っ込む	16% ダンシングは最初から突っ込	scheduled
5 三増トンネル (峠) 折り返し (100 k m)	4.5		100		峠まで39-14All 脚を刻む	戻り 倍數掛けスピード維持	scheduled
6 100km-獲得標高1000m	4.5		100		連光寺まで2.8All 以降はFII	登りまでの平地 インターバル	scheduled
7 st 都民の森 (180km)	7.5		180		2.8から 緩斜面 積極的に刻む	戻りフラット 逃げのイメージ	scheduled
8 sn 牧馬峠折り返し(150km)	6.0		150		フラット以降も2.8で刻み負荷	戻り 失速しないよう負荷(16 15 14)	scheduled
9 休養							
10 大垂水峠 折り返し (100km)	4.0		100		2.8から 稲城より53-16掛ける	戻り AVMax 時速を維持 16 15 14	scheduled
11 246往復 (45km) + 湾岸 2.4km (直線フラット)	3.5	66.00	45	30	TTは最初から突っ込む	2.4km 60km/h加速 55km/h維持 4回	scheduled
12 三増トンネル (峠) 折り返し (100 k m)	4.5		100		峠まで39-14All 脚を刻む	戻り 倍數掛けスピード維持	scheduled
13 100km-獲得標高1000m	4.5		100		連光寺まで2.8All 以降はFII	登りまでの平地でも負荷を掛ける	scheduled
14 st 牧馬峠折り返し(150km)	6.0		150		フラット以降2.8で刻み負荷	戻り 失速しないよう負荷(16 15 14)	scheduled
15 sn ヤビツ峠 折り返し (140km)	5.0		140		峠まで39-14All 脚を刻む	戻り 座間直線(1k)60km(14)keep	scheduled
16 休養							
17 大垂水峠 折り返し (100km)	4.0		100		2.8から 稲城より53-16掛ける	戻り AVMax 時速を維持 16 15 14	scheduled
18 246往復 (45km) +16% (160m)	3.0	66.00	45	10	TTは最初から突っ込む	16% 交互に回復させながら	scheduled
19 牧馬峠折り返し(150km)	6.0		150		フラット以降2.8で刻み負荷	戻り 失速しないよう負荷(16 15 14)	scheduled
20 都民の森 (180km)	7.5		180		2.8から 緩斜面 積極的に刻む	戻りフラット 逃げのイメージ	scheduled
21 st 津久井湖 道志 山伏 折り返し (190km)			190		前半2.8リカバーしながら	戻りは失速しないよう 高速を維持	scheduled
22 sn ヤビツ峠 折り返し (140km)	5.0	24.30	140		峠まで39-14All 脚を刻む	戻り 座間直線(1k)60km(14)keep	scheduled
23 休養	疲れた状態によって リカバー2時間						
24 大垂水峠 折り返し (100km)	4.0		100		2.8から 稲城より53-16掛ける	戻り AVMax 時速を維持 16 15 14	scheduled
25 246往復 (45km) + 湾岸 2.4km (直線フラット)	3.5	66.00	45	30	TTは最初から突っ込む	2.4km 60km/h加速 55km/h維持 4回	scheduled
26 三増トンネル (峠) 折り返し (100 k m)	4.5		100		峠まで39-14All 脚を刻む	戻り 倍數掛けスピード維持	scheduled
27 100km-獲得標高1000m	4.5		100		連光寺まで2.8All 以降はFII	登りまでの平地でも負荷を掛ける	scheduled
28 st 牧馬峠折り返し(150km)	6.0		150		フラット以降2.8で刻み負荷	戻り 失速しないよう負荷(16 15 14)	scheduled
29 sn ヤビツ峠 折り返し (140km)	5.0	24.30	140		峠まで39-14All 脚を刻む	戻り 座間直線(1k)60km(14)keep	scheduled
30 休養							
31 大垂水峠 折り返し (100km)	4.0		100		2.8から 稲城より53-16掛ける	戻り AVMax 時速を維持 16 15 14	scheduled
Free :			2990	80	反省 見直し :		
Distance total			3070	km			