

## ◇ スキー・スケート

スキー・スケートは、雪面や氷に対して常に圧力を加え続ける競技です。その為、負荷は非常に高く、すぐに乳酸が発生します。よって耐乳酸能力を向上させるためにミドルパワートレーニングが最も効果的です。特に夏季オフシーズンの体力鍛錬期に有効で、よく行われています。



### [1] スキーアルペン・スケート500/1000m

#### 【目的】

スキーのスラロームやスケートのスタートダッシュでは素早い動作が要求されます。これをハイパワートレーニングで強化します。また、競技時間が1分間程度ということ考えるとミドルパワートレーニングが最も適したトレーニングと言えます。

#### 【トレーニング例】

##### <基本編>

トレーニング初心者(中～高校生)では、このトレーニングから始めてみましょう。

このメニューがこなせるようになったら、応用編に移行しましょう。

※トレーニングレベルが高い選手は、応用編からスタートしてください。

##### ● ハイパワートレーニング

負荷(kp)	時間(秒)	回転数(rpm)	休息(秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
至適負荷	7	MAX	40	5	1	週2,3回	-

※至適負荷…無酸素パワーテストの結果に表示される「ハイパワートレーニング値」

##### ● ミドルパワートレーニング

負荷(kp)	時間(秒)	回転数(rpm)	休息(秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
至適負荷	30	MAX	120	3	1	週2,3回	-

※至適負荷…無酸素パワーテストの結果に表示される「ミドルパワートレーニング値」

##### ● インターバルトレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷(kp)	時間(秒)	回転数(rpm)	休息(秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
体重6～8%	30～90	120～150	300	3～5	1	週2,3回	interval_ski1

※平均パワーを記録してください。

##### <応用編>

##### ★ ハイパワートレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷(kp)	時間(秒)	回転数(rpm)	休息(秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
1	7	MAX	120	3	1	週2,3回	high_adv1
3	7	MAX	120	3	1		
5	7	MAX	120	3	1		
7	7	MAX	120	3	1		
9	7	MAX	120	3	1		
11	7	MAX	120	3	1		

※11kpまで実施してください。但し、負荷が重くて漕げない場合はそこで中止してください。

※セット間のインターバルは120秒空けてください。

※各セットにおいて、最高回転数と到達時間を記録してください。

##### ★ ミドルパワートレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

各競技時間から、ペダリング時間を40～90秒、回転数を100～150rpmキープ等に調整します。

負荷(kp)	時間(秒)	回転数(rpm)	休息(秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
体重7.5%	40～90	100～150	300	3	1	週2,3回	middle_adv3

※最高回転数と平均パワーを記録してください。

## [2] スケート1500/3000m

### 【目的】

スケート中距離では、ミドルパワートレーニングが最も重要と言えます。それと後半のスピードを維持する為の持久力を鍛えることも重要です。

### 【トレーニング例】

#### <基本編>

トレーニング初心者(中～高校生)では、このトレーニングから始めてみましょう。  
このメニューがこなせるようになったら、応用編に移行しましょう。  
※トレーニングレベルが高い選手は、応用編からスタートしてください。

#### ● ミドルパワートレーニング

負荷(kp)	時間(秒)	回転数(rpm)	休息(秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
至適負荷	30	MAX	120	3	1	週2,3回	-

※至適負荷…無酸素パワーテストの結果に表示される「ミドルパワートレーニング値」

#### ● ATトレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷(kp)	時間(分)	回転数(rpm)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
体重5～6%	30	80～90	1	1	週2,3回	at_adv1

※平均パワーを記録してください。

#### ● インターバルトレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷(kp)	時間(秒)	回転数(rpm)	休息(秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
体重6～8%	90～180	100～120	60～90	5～10	1	週2,3回	interval_ski2

※平均パワーを記録してください。

#### <応用編>

#### ★ ミドルパワートレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

各競技時間から、ペダリング時間を40～90秒、回転数を100～150rpmキープ等に調整します。

負荷(kp)	時間(秒)	回転数(rpm)	休息(秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
体重7.5%	40～90	100～150	300	3	1	週2,3回	middle_adv3

※最高回転数と平均パワーを記録してください。

★ ATトレーニング、インターバルトレーニング  
基本編と同じメニューを実施して下さい。

### [3] スキーXC/コンバインド・スケート10000m

#### 【トレーニング例】

##### <基本編>

トレーニング初心者(中～高校生)では、このトレーニングから始めてみましょう。

このメニューがこなせるようになったら、応用編に移行しましょう。

※トレーニングレベルが高い選手は、応用編からスタートしてください。

※ミドルパワートレーニング+ATトレーニング、LTトレーニング+インターバルトレーニングなど  
組み合わせて行くと非常に効果的です。

#### ● ミドルパワートレーニング

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコル ファイル名
至適負荷	30	MAX	120	3	1	週3,4回	-

※至適負荷…無酸素パワーテストの結果に表示される「ミドルパワートレーニング値」

#### ● LTトレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷 (kp)	時間 (分)	回転数 (rpm)	回数	セット数	実施頻度	プロトコル ファイル名
体重4～5%	60～120	90～100	1	1	週3,4回	lt_adv2

※平均パワーを記録してください。

※60分までのプログラムとなりますので、2回実施してください。

#### ● ATトレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷 (kp)	時間 (分)	回転数 (rpm)	回数	セット数	実施頻度	プロトコル ファイル名
体重5～6%	30～40	90～100	1	1	週3,4回	at_adv2

※平均パワーを記録してください。

#### ● インターバルトレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数(rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施 頻度	プロトコル ファイル名
体重6～8%	120～180	90～100	60～90	5～10	1	週3,4回	interval_ski3

※平均パワーを記録してください。

#### <応用編>

#### ★ ミドルパワートレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

各競技時間から、ペダリング時間を40～90秒、回転数を100～150rpmキープ等に調整します。

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコル ファイル名
体重7.5%	40～90	100～150	300	3	1	週3,4回	middle_adv3

※最高回転数と平均パワーを記録してください。

#### ★ LTトレーニング・ATトレーニング・インターバルトレーニング

基本編と同じメニューを実施してください。