

冬のバンク合宿

春から始まるシーズンに向けて、ピストバイクでしっかりと実戦に近い練習を積みましょ
う！初級者から上級者まで楽しみながら強くなるプログラムを用意しています。

場所・日時

大田自転車競技場

2025年2月9日（日）

（9:00 集合（現地） 10:00～16:00 練習時間 17:00 解散）

料金

バンク使用料として 1000 円/日

練習内容

午前：周回練習とタイム計測

初心者にはバンク特有の走行技術（コーナーリングやペーシング）を指導し、経験者は集団
走行や周回ペースの維持に重点を置きます。

周回練習後にはタイム計測を行います。

200m フライングダッシュ

1km タイムトライアル（TT）

現在の調子を把握するため、全員のタイムを計測し、改善ポイントを共有します。

午後：インターバルトレーニングと模擬レース

短距離のインターバルトレーニング（全力疾走後に一定時間の休息を取るセットを複数回）
最後に 2 人～4 人組のスプリント練習を実施し、レース感覚を養います。

人数が集まれば、競争種目の模擬レースを行います。

※他校や他競技者との共有スケジュールにより、一部の練習内容を調整する場合があります。

申し込みフォーム

[こちらをクリックして申し込み](#)

注意点

天候により中止となる場合があります。その際は前日の 17 時までに判断し、参加者へご連絡いたします。

持ち物：ピストバイク、ヘルメット、補給食、冬用ウェア（寒さ対策をしっかりと）