



コーナーの立ち上がりや小さなアップダウン、集団のスピードアップなど、レースの展開に対応できるようになる

トレーニング時間はボトル1本ぶん 涼しい時間帯に峠での “1時間インターバル”が レースでの力をつける

昼間暑い時間帯に長時間走ると、熱中症の危険性が高い。それならば標高の高い山道で早朝、合計1時間だけインターバルトレーニングを行う。これならば翌日も続けられるぞ。

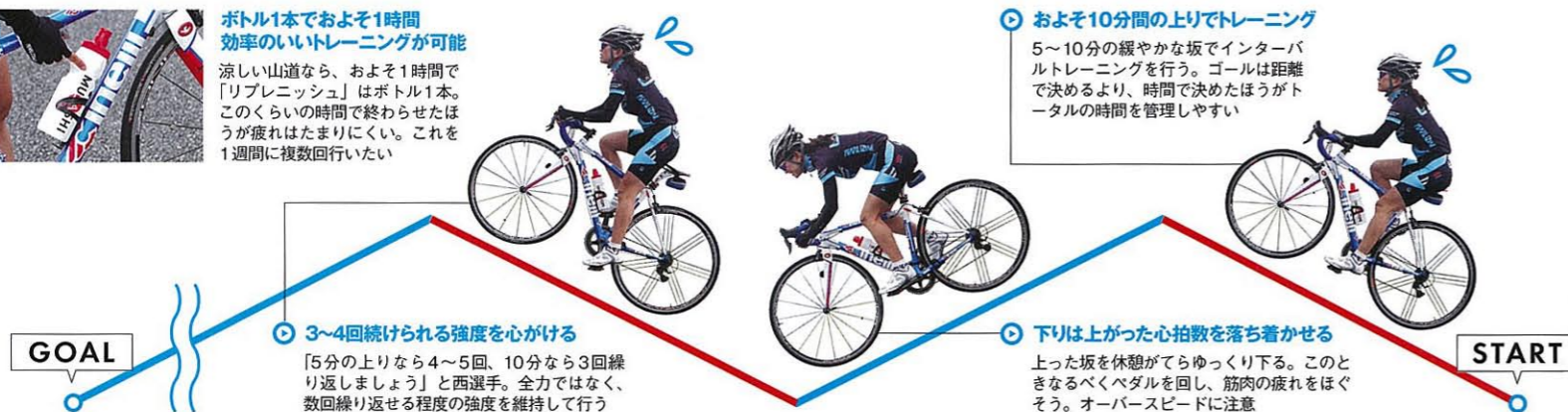


集団のペースアップに対応できる力がつく

集団の速度変化などに対応するため、短い時間のスピードアップに耐える能力を養う。信号の少ない山道ならばトレーニングもしやすい



ボトル1本でおよそ1時間
効率の良いトレーニングが可能
涼しい山道なら、およそ1時間で「リプレニッシュ」はボトル1本。このくらいの時間で終わらせたほうが疲れはたまりにくい。これを1週間に複数回行いたい



500mlに対して1袋

専用スライズボトルは500mlの目盛り入り

たとえば100ml少ない400mlの水で“濃いめ”に作ってしまうと、本来の70%の効果しか得られない「リプレニッシュ」。500mlキャストの水で作るのがベスト。

お腹が減りにくいから
トレーニングに集中できるのだ

この1時間のインターバルトレーニングでは「リプレニッシュ」を飲む必要がある。空腹を感じにくい「リプレニッシュ」なら、上りきったところで「リプレニッシュ」を飲むのは危険だからやめよう。空腹を感じないため、長時間のトレーニングも必要なく、短時間で実の

1時間のトレーニングなら
リプレニッシュ以外の補給食はいらない

この1時間のインターバルトレーニングでは「リプレニッシュ」を飲む必要がある。空腹を感じにくい「リプレニッシュ」なら、上りきったところで「リプレニッシュ」を飲むのは危険だからやめよう。空腹を感じないため、長時間のトレーニングも必要なく、短時間で実の



暑くなる前に
終わらせて
帰りましょ

MUSASHIを使った、レースのためのトレーニング トレーニング頻度を上げる 「リプレニッシュ」の継続力

ロングライドだけでなく、レースのためのトレーニングでもMUSASHIをオススメする西選手。今回は、猛暑にピッタリの“1時間インターバルトレーニング”を紹介してくれた。疲労が溜まらないため、トレーニング頻度も上げることが可能だと言う。

PHOTO: Joe KOBASHI TEXT: BiCYCLE CLUB

REPLENISH (リプレニッシュ)
価格: 2,310円 (10袋入り)、5,985円 (30袋入り)
内容成分/ ショ糖、マルトデキストリン、ブドウ糖、果糖、塩化ナトリウム、クエン酸 (Na、K)、L-グルタミン、L-ロイシン、L-バリン、L-イソロイシン、ビタミンC、ビタミンE



吸収スピードが速いから 優れた効果もすぐわかる

体内に必要な要素だけが含まれている「リプレニッシュ」。代謝を狂わせる物質は一切含まれていないため、ストレートに身体へと浸透し、すぐに効果も現れる。より無駄を省き、効果的なものだけを取り入れたいトレーニングにおいて、最適な“高性能ドリンク”なのだ。

- Point ① 必要なものだけがストレートに身体へ
体内の水分量を補い、身体の代謝を理想的な状態に保つ。他のスポーツドリンクでは、身体に蓄えられた脂肪やグリコーゲンの活用を抑制してしまう
- Point ② ダイエットにも競技志向者にも
トレーニングのあいだや直後の空腹感が少ないため、必要以上の飲食をしなくて済む。この効果はダイエットを目的としたユーザーにも嬉しいもの

「暑い日が続きますが、こんな時期に長時間外を走り続けるのは非効率的です。特に暑くても暑い昼間に、日陰の少ないサイクリングロードなどを走るの危険です」と西加南子選手。体調をキープして週末のレースに臨む選手には、より安全で効率の良いライディングメニューが必要となってくる。そこで教えてくれたのが、MUSASHI「リプレニッシュ」を使ったインターバルトレーニングだ。

「早朝、気温の低い場所で1時間ほど集中的に走り込めば、レースに必要なダッシュ力が身につきます。MUSASHIのリプレニッシュを上手く使えば、トータルトレーニングは約1時間で終わらせることができます。疲れが次の日に残りづらく、熱中症の心配も軽減できますよね。」

ここで紹介するインターバルトレーニングは、信号のない緩やかな上りのルートで、10~15分間ある程度高い強度で走り込み、これを複数回繰り返すもの。休憩中にはこまめに「リプレニッシュ」をとることで、集中力の持続時間と装備の効率化、余計なカロリー摂取の防止など、ロングライドだけでなく、トレーニングにもMUSASHIの力は十二分に発揮される。

「5分の上りなら4~5回程度、10分なら3回程度は繰り返しましょう。そしてこのトレーニングを、週に2回程度行います。大事なのは1時間で終わらせ疲労を次の日に残さないこと。そして、このトレーニングに集中できなくなったら止めることです。ダラダラと続けても効果は少ないのです。」

ロングライドだけでなく、トレーニングにも有効活用できるリプレニッシュとともに、夏のライドを楽しもう。