レース前日の調整方法

よくレース前日はどうしたら良いのか聞かれます。

レース前日は、トレーニングしないことが多いですが、

最近は、短時間で高強度のトレーニングを入れるようにしています。

ヒルクライムレースでは、前泊のことがあるので近場のレースの場合になりますが。

トレーニングは、３０分ほどで強度は、L5の上限（FTPの１２０%）を

インターバルを入れて約５分。

よくある現象ですが、レースの翌日にすごい調子が良い、脚が良く回るという

ことありませんか?「サービスタイム」なんて言われるようですが、

レースの高強度の刺激が原因しているのは間違いないです。

この現象を利用して、レース前日に筋肉に刺激を入れることでレースで

最高のパフォーマンスを出せる作戦です。

10/19は、ちくさ高原ヒルクライムの前日。近頃仕事が忙しくなってきて、

通勤で上げるのみのですが、刺激を入れておきます。。。

練習不足は否めないですが、一応レースの準備はやれるだけやった。

さぁ、酒のんで早く寝よう。