

自主訓練建議



- A 建議出發前1~3個月開始做單車的自主訓練。
- B 每周養成1~3次的騎乘習慣。環台是個連續9天的騎乘挑戰，盡早適應長時間騎車的狀況，譬如腿痠、屁股痛，讓環台過程更輕鬆愉快。
- C 從初期可能一次只能騎乘30公里(以內)，循序漸進的慢慢增加騎乘距離，到出發前若是能完成單日100K，那環台就不是問題了! 下面提供一個時間/距離對照，看看自己在哪一個等級吧!

Lv1. 無法騎完30公里 ~ 可能無法完成環島，請趕快訓練!!

Lv2. 能在1.5小時騎完30公里 ~ 可以環島，但會非常辛苦，且隨時可能會上保母車，環島殘念，建議繼續加強訓練。

Lv3. 能在3小時騎完60公里 ~ 跟著團隊節奏走，努力踩踏，完成環島沒問題!

Lv4. 能在6小時騎完100公里 ~ 體能OK，只需注意安全，不要受傷，完成環島快樂輕鬆行。

- D 建議可前往附近捷安特門市，了解正確的變速/煞車技巧，並參加門市的約騎活動，進步更快喔!!
- E 自主訓練建議課程表：

日期(自填)	週/最低體能訓練內容	完成表
即刻	學習正確騎乘姿勢與知識	
前10週	每週1-3次，每次平路騎乘30公里	
前9週	每週1-3次，每次平路騎乘30公里	
前8週	每週2-3次，每次平路騎乘30公里	
前7週	每週2-3次，每次平路騎乘30公里	
前6週	每週3次騎乘30公里(需有1次平路+山路)	
前5週	每週3次騎乘30公里(需有1次平路+山路)	
前4週	每週3次騎乘30公里(需有1次平路+山路)	
前3週	每週3次騎乘30公里(需有1次平路+山路)	
前2週	騎乘1次50公里與1次100公里。	
前1週	出發前5-7日，騎乘一次100公里。	
環台當週	好好享受環台樂趣吧！	GOOD!