

2012年 12月 トレーニング計画

コンセプト ①ベースとなる体力作り（筋肥大、持久力）

②スプリント技術の習得と自動化

| 曜日 | 課題 | 時間 | 練習内容 |
|----|----|--------------|--|
| 26 | 月 | 導入 | 16:45 サークット-up,miniHJ7台+60R*7,快調走200*3, 150mSBD*3, メディシン補強 |
| 27 | 火 | スピード持久 | 16:45 Free-up(30min),H-drill, miniHR7台*5, テンボ走150*4*2, H股関節補強 |
| 28 | 水 | power・筋力 | 16:45 Free-up(30min), 坂(大学)・階段ドリル, WT(3種目10RM)*3, 坂ダッシュ30m*5 |
| 29 | 木 | A.rest | — 動的回復 |
| 30 | 金 | 課題(技術を中心に) | 16:45 各自の課題練習(負荷走、坂、階段、WT、技術練習、スタート練習etc.) |
| 1 | 土 | power・筋力 | 9:30 Free-up(30min), 坂(大学裏)ドリル, 坂道走50*5, 100*3, WT(3種目ピラミッド10-5-3-3-5-10) |
| 2 | 日 | Rest | — 完全回復 |
| 3 | 月 | 全身持久・技術 | 16:45 スーパーサーキット2セット, 快調走120*3, 各自技術トレーニング |
| 4 | 火 | スピード持久 | 16:45 Free-up(30min),H-drill, miniHR7台*5, テンボ走200*4*2, メディシン補強 |
| 5 | 水 | power・筋力 | 16:45 Free-up(30min), 坂(大学)・階段ドリル, WT(3種目10RM)*3, 坂ダッシュ30m*5 |
| 6 | 木 | A.rest | — 動的回復 |
| 7 | 金 | 課題(技術を中心に) | 16:45 各自の課題練習(負荷走、坂、階段、WT、技術練習、スタート練習etc.) |
| 8 | 土 | power・筋力 | 9:30 Free-up(30min), 坂(大学裏)ドリル, 坂道走100*5*2, WT(3種目ピラミッド10-5-3-3-5-10) |
| 9 | 日 | Rest | — 完全回復 |
| 10 | 月 | 全身持久・技術 | 16:45 スーパーサーキット3セット, 快調走120*3, 各自技術トレーニング |
| 11 | 火 | スピード持久 | 16:45 Free-up(30min),H-drill, miniHR7台*5, テンボ走(300+200+100)*3, メディシン補強 |
| 12 | 水 | power・筋力 | 16:45 Free-up(30min), 坂(大学)・階段ドリル, WT(3種目10RM)*3, 坂ダッシュ30m*5 |
| 13 | 木 | A.rest | — 動的回復 |
| 14 | 金 | 課題(技術を中心に) | 16:45 各自の課題練習(負荷走、坂、階段、WT、技術練習、スタート練習etc.) |
| 15 | 土 | power・筋力 | 9:30 Free-up(30min), 坂(大学裏)ドリル, 坂道走(50+100+150)*3, WT(3種目ピラミッド10-5-3-3-5-10) |
| 16 | 日 | Rest | — 完全回復 |
| 17 | 月 | 回復・技術 | 16:45 サークットup,miniHJ7台+60R*7,快調走200*3, 150mSBD*3, メディシン補強 |
| 18 | 火 | スピード持久 | 16:45 Free-up(30min),H-drill, miniHR7台*5, 200H*5, H股関節補強 |
| 19 | 水 | SSC・筋力・power | 16:45 Free-up(30min), HJ*5, WT(3種目10RM)*3, 坂ダッシュ30m*5 |
| 20 | 木 | A.rest | — 動的回復 |
| 21 | 金 | 課題(技術を中心に) | 16:45 各自の課題練習(負荷走、坂、階段、WT、技術練習、スタート練習etc.) |
| 22 | 土 | スピード持久 | 9:30 Free-up(60min), 40秒間走, 各自補強 |
| 23 | 日 | Rest | — 完全回復 |
| 24 | 月 | CT | 9:30 立幅跳, 助走付五段跳, バック・フロント投げ, Power max |
| 25 | 火 | CT | 9:30 DJ, WT(クリーン・スナッチ) |
| 26 | 水 | お楽しみ♪ | 9:30 お楽しみ♪ |

備考 *基本メニューを基に、+aの練習を！

*各技術の基本動作の徹底をW-upや補強など有効に利用しよう！

*金曜日は課題練習。ある程度の集団で実施（階段、坂、技術練習、ウエートetc）

*生活を安定させ、冬期練習の流れを確立させよう！

*正月休みは暴飲暴食に注意し、トレーニングも計画的に行う（Restじゃないよ）！

*解散12/26、集合1/4。

*強化週10～14朝練実施