

国体予選に出場する選手は下記のトレーニングにチャレンジ

パワーマックスV トレーニング

基本1

① 最初の1カ月はハイパワートレーニングを中心にして1日3～5セット

② 2カ月目よりミドルパワートレーニングを1日1セット

ハイパワートレーニングを3セット

③ 3カ月目よりミドルパワートレーニングを1日2セット

ハイパワートレーニングを3セット

ミドルパワーは常に全力でトレーニングして下さい。

この全力でもがきの時間が少しずつ長く成って行きます。

A案 3～5KP※10秒※5セット※休息40秒

6～6KP※10秒※5セット※休息40秒

9～11KP※10秒※5セット※休息40秒

1～2KP※5秒※5セット※休息40秒(230～250rpmで回す)

B案 12KP※5秒※10セット※休息40秒又は脈拍120に下がるまで

C案 ①2KP5分※②3KP5分※③4KP5分※④5KP5分※⑤4KP5分※

⑥3KP5分※⑦4KP5分※⑧5KP5分※⑨4KP5分※⑩3KP5分※

回転数は90rpm以上 平地は2KPの換算です。

D案 ①負荷(体重3%) 30秒※3セット※休息40秒※回転数160rpmキープ

②負荷(体重4%) 30秒※3セット※休息40秒※回転数160rpmキープ

↓

負荷(体重4%) 30秒※3セット※休息40秒※回転数165rpmキープ

↓

負荷(体重4%) 30秒※3セット※休息40秒※回転数170rpmキープ

③負荷(体重5%) 40秒※3セット※休息40秒※回転数165rpmキープ

↓

負荷(体重5%) 40秒※3セット※休息40秒※回転数170rpmキープ

各選手無酸素パワーテストの数値を図り、日数、回数、負荷、回転数を若干緩和した方が最後まで出来ると思います。

このデータは過去、JCFのジュニア強化指定選手のメニューです。

質問は下記の方へ

強化委員 大森 芳明 kitanosamurai41@yahoo.co.jp

藪下 昌也 rikky_h_k215126@yahoo.co.jp