

U19 training menu

このトレーニングメニューはあくまでも高校2年生を対象とした水上・エルゴでのトレーニングをメインとしたモデルメニューとなります。また、モデルメニューに加え、陸上での筋力アップを図ったトレーニングを組合わせて実施ください。授業時間や水域などの環境、選手の実験年数によって各校でアレンジください。（B1・B2の日は最後にB6×3を実施）
 <日常の1モーション距離目安> 1年目：～12km+α 2年目：～15km+α 3年目：～18km+α ※合宿時除く

e

11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
					18k B1 (10str x6 B6)	
Core	2 x 20' B2 ergo	12-15k B1	3k x 2-3 B3 (24/26/28) or サークットTR	2 x 30' B1 ergo or run	Core	

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07
					18k B1 (10str x6 B6)	
Core	3k x 2-3 B3 ergo (24/26/28)	12-15k B1	6k x 2 B2	2 x 30' B1 ergo or run	Core	

12/08	12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14
						長崎合宿
					18k B1 (10str x6 B6)	移動
Core	2 x 20' B2 ergo	12-15k B1	1.5k x 4 B3 (24/26/28/30) or サークットTR	2 x 30' B1 ergo or run	Core	12k B1

12/15	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21
長崎合宿						
18k B1 (6k x2)	6k x2 TT (B2)	18km B1 (6k x2)	6k TT (free) (up4.5 down4.5)	18k B2 (6k x2)	15-18k B1	
Core	Core	Core	drill + 90' B1		90' B1 free	
drill + 15k B1	drill + 80' B1	drill + 15k B1				

12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28
		18k B1	3k x 3 B3 (24/26/28) or サークットTR	6k x2 B2	18k B1	
Core	2 x 20' B2 ergo	Core		Core		
		drill + 15k B1		drill + 15k B1		

12/29	12/30	12/31	01/01	01/02	01/03	01/04
90' B1 free	90' B1 free	90' B1 free		90' B1 free	90' B1 free	90' B1 free
Core				Core		

01/05	01/06	01/07	01/08	01/09	01/10	01/11
18k B1	6k x2 B2				18k B1 (10str x6 B6)	
Core		15-18k B1	3k x 3 B3 (24/26/28) or サークットTR	2 x 30' B1 ergo or run	Core	
drill + 15k B1						

01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	01/17	01/18
						長崎合宿
					18k B1 (10str x6 B6)	移動
Core	2 x 20' B2 ergo	12-15k B1	1.5k x 4 B3 (24/26/28/30) or サークットTR	2 x 30' B1 ergo or run	Core	12k B1

01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	01/25
長崎合宿						
18k B1 (6k x2)	6k x2 TT (B2)	18km B1 (6k x2)	6k TT (free) (up4.5 down4.5)	18k B2 (6k x2)	15-18k B1	
Core	Core	Core	drill + 90' B1		90' B1 free	
drill + 15k B1	drill + 80' B1	drill + 15k B1				

【 12-1月トレーニング 】

目的: 基礎的な体力向上 (B1・B2・B3トレーニングを中心に、ベースとなる体力の向上を図る)
 基礎的な筋力向上 (自重を使ったトレーニングで、基礎的な筋力・柔軟性の向上を図る)