

2014 第6回トレーニングキャンプトレーニングメニュー

	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日
目的	250m走路に慣れる	高負荷トレーニングを始める	屋外でのリカバリーロードにより精神的な疲労を取り除く	高負荷を用い、250m走路でのスタート技術を磨く	250m走路の走りを洗練させる
6:00		起床	起床	起床	起床
6:30		体操	全 リカバリーロード70km AV35km/h、※1kmサーキット	体操	体操
7:00		朝食		朝食	朝食
7:30					
8:00		全 補強トレーニング	全 朝食	全 補強トレーニング	全 補強トレーニング
8:30		全 ウォーミングアップ(60分) ※ローラー		全 ウォーミングアップ(60分) ※ローラー	全 ウォーミングアップ(60分) ※ローラー
9:00					
9:30		短 スプリント 中 500m W-up × 3回(腰下)		短 スプリント 中 500m W-up × 3回(腰下)	全 250m W-up × 3回(腰上)
10:00		短 スプリント 中 500m W-up × 3回(腰下)		短 スプリント 中 500m W-up × 3回(腰下)	全 500m W-up × 3回(腰上)
10:30		全 20分走(2列、18秒) ※スプリンター		全 20分走(2列、18秒) ※スプリンター	全 インターバル (30秒×90秒×10回) 梱包・掃除・片付け
11:00			全 昼食		
11:30		全 昼食		全 昼食	ミーティング
12:00					全 解散(弁当)
12:30					
13:00			全 補強トレーニング		
13:30	集合(13:45)	全 補強トレーニング	全 ウォーミングアップ(30分) ※ローラー	全 補強トレーニング	
14:00	1kmTT or 3000mTT 500mTT or 2000mTT	全 ウォーミングアップ(30分) ※ローラー	20分走(2列、20秒) ※スプリンター	全 ウォーミングアップ(30分) ※ローラー	
14:30		全 250m W-up × 3回(腰下) ※スプリンター		全 250m W-up × 3回(腰上) ※スプリンター	
15:00	全 20分走(2列、20秒) ※スプリンター	全 500m W-up × 3回(腰下) ※スプリンター	20分走(2列、20秒) ※スプリンター	全 500m W-up × 3回(腰上) ※スプリンター	
15:30		全 250F × 3回(腰下) ※3名1組	インターバル 30秒×90秒×10回	全 250F × 3回(腰上) ※3名1組	
16:00	全 250F × 3回(腰下) ※3名1組	全 500F × 3回(腰下) ※3名1組	インターバル 30秒×90秒×10回	全 500F × 3回(腰上) ※3名1組	
16:30		全 20分走(2列、25秒) ※スプリンター	インターバル 2分サークル 250SS × 10回	全 20分走(2列、25秒) ※スプリンター	
17:00	全 250F × 3回(腰下) ※3名1組				
17:30					
18:00	練習日誌記入	練習日誌記入	練習日誌記入	練習日誌記入	
18:30	夕食	夕食	夕食	夕食	
19:00					
19:30					
20:00	ミーティング	ミーティング	ミーティング	ミーティング	
20:30					
21:00					
21:30	就寝	就寝	就寝	就寝	