

## ◇ 陸上競技

### [1] 短距離・フィールド競技 (100m/200m/100mH/110mH/跳躍/投擲)

#### 【目的】

短距離： ハイパワーの向上によるスタートダッシュの強化  
50mを過ぎてからのトップスピードの維持

フィールド競技： 助走・回転スピードの強化



#### 【トレーニング例】

##### <基本編>

トレーニング初心者(中～高校生)では、このトレーニングから始めてみましょう。  
このメニューがこなせるようになったら、応用編に移行しましょう。  
※トレーニングレベルが高い選手は、応用編からスタートしてください。

#### ● ハイパワートレーニング

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	対象	プロトコルファイル名
至適負荷	7	MAX	40	5	2	週1,2回	全種目	-

※至適負荷…無酸素パワーテストの結果に表示される「ハイパワートレーニング値」  
※セット間のインターバルは120秒空けてください。

#### ● ミドルパワートレーニング

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	対象	プロトコルファイル名
至適負荷	30	MAX	120	3	1	月1,2回	跳躍/投擲以外	-

※至適負荷…無酸素パワーテストの結果に表示される「ミドルパワートレーニング値」

#### <応用編>

##### ★ ハイパワートレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	対象	プロトコルファイル名
1	7	MAX	120	3	1	週2,3回	全種目	high_adv1
3	7	MAX	120	3	1			
5	7	MAX	120	3	1			
7	7	MAX	120	3	1			
9	7	MAX	120	3	1			
11	7	MAX	120	3	1			

※11kpまで実施してください。但し、負荷が重くて漕げない場合はそこで中止してください。  
※セット間のインターバルは120秒空けてください。  
※各セットにおいて、最高回転数と到達時間を記録してください。

##### ★ ミドルパワートレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	対象	プロトコルファイル名
体重7.5%	40	MAX	300	3	1	月1,2回	跳躍/投擲以外	middle_adv1

※最高回転数と平均パワーを記録してください。

## [2] 短・中距離 (400m/400mH/800m/1500m)

### 【目的】

ハイパワー向上によるトップスピードの向上と、ミドルパワー向上によるスピード持久力の強化。

### 【トレーニング例】

#### <基本編>

トレーニング初心者(中～高校生)では、このトレーニングから始めてみましょう。

このメニューがこなせるようになったら、応用編に移行しましょう。

※トレーニングレベルが高い選手は、応用編からスタートしてください。

#### ● ハイパワートレーニング

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	対象	プロトコルファイル名
至適負荷	7	MAX	40	5	1	週1,2回	全種目	-

※至適負荷…無酸素パワーテストの結果に表示される「ハイパワートレーニング値」

#### ● ミドルパワートレーニング

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	対象	プロトコルファイル名
至適負荷	30	MAX	120	3	1	週1回	全種目	-

※至適負荷…無酸素パワーテストの結果に表示される「ミドルパワートレーニング値」

#### <応用編>

#### ★ ハイパワートレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	対象	プロトコルファイル名
1	7	MAX	120	3	1	週2,3回	全種目	high_adv2
3	7	MAX	120	3	1			
5	7	MAX	120	3	1			
7	7	MAX	120	3	1			
9	7	MAX	120	3	1			

※9kpまで実施してください。但し、負荷が重くて漕げない場合はそこで中止してください。

※セット間のインターバルは120秒空けてください。

※各セットにおいて、最高回転数と到達時間を記録してください。

#### ★ ミドルパワートレーニング① (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	対象	プロトコルファイル名
体重7.5%	40	MAX	300	3	1	週1,2回	全種目	middle_adv1

※最高回転数と平均パワーを記録してください。

#### ★ ミドルパワートレーニング② (タバタ) (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	対象	プロトコルファイル名
体重7.5%	20	150～MAX	10	8	1	週1,2回	全種目	middle_adv2

※最高回転数と平均パワーを記録してください。

※ミドルパワートレーニング応用編は、トレーニング時期、選手の特徴や弱点などによって

①か②を選択してください。

### [3] 長距離 (3000m/5000m～)

#### 【目的】

ミドルパワートレーニングでラストスパートに強い選手を作ります。またインターバルトレーニングで高いスピードの維持を、LTトレーニングやATトレーニングで持久力(最大酸素摂取量)の向上を図ります。

#### 【トレーニング例】

##### <基本編>

トレーニング初心者(中～高校生)では、このトレーニングから始めてみましょう。

このメニューがこなせるようになったら、応用編に移行しましょう。

※トレーニングレベルが高い選手は、応用編からスタートしてください。

##### ● ミドルパワートレーニング

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	対象	プロトコルファイル名
至適負荷	30	MAX	120	3	1	週1回	全種目	-

※至適負荷…無酸素パワーテストの結果に表示される「ミドルパワートレーニング値」

##### ● インターバルトレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	対象	プロトコルファイル名
男 体重4.5%	90～180	120一定	60～90	3～5	1	週2,3回	全種目	interval_high
女 体重3.5%								interval_low

※平均パワーを記録してください。

##### ● ATトレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷 (kp)	時間 (分)	回転数 (rpm)	回数	セット数	実施頻度	対象	プロトコルファイル名
男 体重4.0%	30～40	90一定	1	1	週1,2回	全種目	at_high
女 体重3.0%							at_low

※平均パワーを記録してください。

##### ● LT(LSD)トレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷 (kp)	時間 (分)	回転数 (rpm)	回数	セット数	実施頻度	対象	プロトコルファイル名
男 体重3.0%	90～120	90一定	1	1	週1,2回	全種目	lt_high
女 体重2.5%							lt_low

※平均パワーを記録してください。

※60分までのプログラムとなりますので、2回実施してください。

#### <応用編>

##### ★ ミドルパワートレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	対象	プロトコルファイル名
体重7.5%	40	MAX	300	3	1	週1,2回	全種目	middle_adv1

※最高回転数と平均パワーを記録してください。

##### ★ インターバルトレーニング、ATトレーニング、LTトレーニング

基本編のメニューを2回以上コンプリート出来たら、負荷を上げていきましょう。

男子は0.4%、女子は0.3%くらいを目途に上げていくことをお勧めします。