

◇ 球技（バレーボール・バスケットボール・サッカー・テニス等）

球技では、短い時間のダッシュを繰り返します。また、試合時間が比較的長いので基本的な持久力が必要です。



【目的】

ハイパワートレーニングで瞬発力とスピードを強化し、ミドルパワートレーニングやインターバルトレーニングでパワー出力の繰り返し能力（耐乳酸性）を強化します。

【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。

● 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3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	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
体重5～6%	10～20	160～MAX	60～90	10～20	1	週3回	全種目	interval_ball

※平均パワーを記録してください。

<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	週1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。