

競技種目別 / トレーニングサイクル例 (基本編) 【コナミスポーツ参考値】

- ※1 ハイパワー/ミドルパワートレーニングは至適負荷（無酸素パワーテストの結果に表示される値）を用いて実施してください。
※2 競技種目によっては本表に記載した以外のトレーニングもあります。詳細は「総合編」をご確認ください。

【陸上】 短距離・フィールド競技 (100m/200m/100mH/110mH/ 跳躍 / 投擲)

ハイパワートレーニング 2セット (1～2回/週)

ミドルパワートレーニング 1セット (1～2回/月)

※跳躍・投擲種目を除く

【陸上】 短・中距離 (400m/400mH/800m/1500m)

ハイパワートレーニング 1セット (1～2回/週)

ミドルパワートレーニング 1セット (1回/週)

【陸上】 長距離 (3000m/5000m～)

ミドルパワートレーニング 1セット (1回/週)

【自転車競技】 スプリント・ケイリン

ハイパワートレーニング 1～3セット (3～4回/週)

ミドルパワートレーニング 1セット (1～2回/週)

【野球】

ハイパワートレーニング 2セット (オフ3回/週・シーズン1回/週)

ミドルパワートレーニング 1セット (オフ1回/週)

【バレーボール・バスケットボール・サッカー・テニス等】

ハイパワートレーニング 2セット (3回/週)

ミドルパワートレーニング 1セット (1回/週)

【格闘技】 柔道 / レスリング / ボクシング等

ハイパワートレーニング 2セット (2～3回/週)

ミドルパワートレーニング 1セット (2～3回/週)

【ラグビー】

ハイパワートレーニング 2セット (3回/週)

ミドルパワートレーニング 1セット (1回/週)

【水泳】 短距離

ハイパワートレーニング 2～3セット (2～3回/週)

ミドルパワートレーニング 1セット (2～3回/週)

【水泳】 中距離・長距離

ミドルパワートレーニング 1セット (2～3回/週)