

岡山御津高校カヌー部
H29 5月練習計画

5/4～5(木・金)中国カヌーレガッタ、5/27～28(土・日)県総体(インターハイ予選)
※練習後30分以内の食事。体調と体重の管理。

日	曜日	学校行事	水上 レベル	練習ス テップ	主な練習内容	時間	目 標	陸 上	上 月	内 容
1	月		90%	5週目	水上練習 17:00～	午後	1. フォームの確立	補強		
2	火	職員会議	80%		水上練習 ?	午後	2. 心肺機能の向上	サーキット		
3	水	憲法記念日	試合		9:00～艇積み・移動 13:00～検艇・練習	午前 午後	3. 筋持久力の向上	ランニング		
4	木	みどりの日	試合		中国カヌーレガッタ	午前 午後	↓	体幹		
5	金	こどもの日	試合		広島県安芸高田市 八千代湖カヌー競技場	午前 午後	↓			
6	土		OFF							
7	日		70%		水上練習 9:00～	午後	↓	補強		
8	月			6週目	学校トレーニング	午後	↓	ウェイト ランニング	会議	年次会議
9	火		80%		水上練習 17:00～	午後	↓	ダッシュ サーキット		
10	水		90%		水上練習 17:00～	午後	↓	ウェイト		
11	木	耳鼻科検診(該当者)	70%		水上練習 17:00～	午後	↓	補強 サーキット		
12	金	生徒総会⑥限	80%		水上練習 17:00～	午後	↓	ト		
13	土				SWジャパンカップ手伝い	終日				
14	日				↓(建部カヌーコース)	終日				
15	月		OFF						会議	年次会議
16	火		90%	7週目	水上練習 17:00～	午後	↓	ダッシュ サーキット		
17	水		70%		水上練習 17:00～	午後	↓	ウェイト		
18	木		80%		水上練習 17:00～	午後	↓	補強		
19	金	交通LHR⑥限	80%		水上練習 17:00～	午後	↓	ダッシュ サーキット		
20	土		90%		水上練習 9:00～	午前	↓	ジョギング ウェイト		
21	日		OFF							
22	月	第1回考査		8週目	学校トレーニング	午後	↓	サーキット	会議	年次会議
23	火		80%		水上練習 13:00～	午後	↓	ランニング		
24	水		70%		水上練習 13:00～	午後	↓	ダッシュ		
25	木		80%		水上練習 14:00～	午後	↓	補強		
26	金	①②限授業 ③限～社会貢献活動			艇積み	午後	↓	サーキット		
27	土		試合		9:00～艇積み・移動 13:00～検艇・練習	午前 午後	↓	体幹		
28	日		試合		県高校総体 高梁川特設競技場(倉敷)	午前 午後	↓			
29	月		OFF						会議	年次
30	火	環境整備点検	80%	1週目	水上練習 17:00～	午後	↓	補強 ダッシュ		
31	水		90%		水上練習 17:00～	午後	↓	サーキット		

※ジョギング=伊田Gまでジョギングをする。

※ランニング=マラソンコース(約6km)、または河川敷〇周(約km)をランニングする。

※ダッシュ=1分間全力走を3～5セット行う。(脈拍120以下に落ちたら次セット)

※補強=ジャンプ40、スクワット40、プレス40、腹筋40、背筋40、腕立て40、ダンベル60、昇降60、懸垂30、体幹1分間を3セット

※サーキット=スクワット・腹筋・背筋・腕立て伏せ・体幹を各1分間(やり続ける)、3～5セット行う。レスト種目間30秒、セット間

※ウェイト=ベンチプレス、ベントロー、ダンベルロー、カール、アップライト、スクワット、腹筋、バックエクステンション、懸垂等