

岡山御津高校カヌー部
H29 4月練習計画

4/15(土)~16(日)岡山城カヌー駅伝大会、5/4~5(木・金)中国カヌーレガッタ
※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	水上練習レベル	練習ステップ	主な練習内容	時間	目標	陸上	上月	内容
1	土		90%		カヌークラブ総会(午後)	午前	1. フォームの確立	補強		
2	日		OFF				2. 基礎体力の向上			
3	月	職員会議	OFF				3. 心肺機能の向上			会議
4	火	教務室清掃(午前) 諸会議(午後)		1週目	学校トレーニング ミーティング	午前	↓	ダッシュ サーキット		会議
5	水	職員会議(午前)部顧問会議 式典打合せ(午後)			学校トレーニング	午後	↓	ウェイト ランニング		会議
6	木	年次会議(午前) 制服渡し(午後)	OFF					補強 ランニング		会議
7	金	始業式、大掃除、式場準備 定期販売			学校トレーニング	午後	↓			
8	土		90%		水上練習	午前 午後	↓	ウェイト ジョギング		
9	日		OFF							
10	月	入学式		2週目	学校トレーニング	午後	↓	ダッシュ サーキット	会議	年次会議
11	火	身体計測、写真、対面式 5分短縮(~4/18)	70%		水上練習	午後	↓	補強		
12	水	進路マップ、退任式 1年個人写真	80%		水上練習	午後	↓	補強	出張	14:00~ (高体連)
13	木	部紹介⑤⑥限			学校トレーニング(体験)	午後	↓	ランニング		
14	金	各種委員会(昼休み) 1年学習オリエンテーション			学校トレーニング(体験)	午後	↓	ウェイト		
15	土				岡山城・後楽園カヌー駅伝 (岡山市・旭川)	午前				
16	日				岡山城・後楽園カヌー駅伝 (岡山市・旭川)	午前 午後				
17	月	自転車点検3年 自転車点検2年	OFF						会議	年次会議
18	火	1年レントゲン(午後)	90%	3週目	水上練習	午後	↓	補強		
19	水	1年自転車置き場指導			学校トレーニング	午後	↓	ウェイト		
20	木	内科検診(全学年)	80%		水上練習	午後	↓	補強		
21	金	職員会議			学校トレーニング	午後	↓	ダッシュ サーキット		
22	土		80%		水上練習	午前 午後	↓	ウェイト ジョギング		
23	日		OFF							
24	月			4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
25	火	一斉部会(放課後)	90%		水上練習	午後	↓	補強		
26	水	各種専門委員会(昼休み)			学校トレーニング	午後	↓	ダッシュ サーキット		
27	木		80%		水上練習	午後	↓	補強		
28	金	1年宿泊研修	70%		水上練習	午後	↓	補強		
29	土	昭和の日	90%		水上練習	午前 午後	↓	ウェイト ランニング		
30	日		OFF							
5/	月			5週目	学校トレーニング	午後	↓	ダッシュ サーキット	会議	年次会議

※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セット行う。

※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1分。

※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