

おかず肉〔投擲WT〕

| 試合期 I ① | | 20 - 4 | 2020 年 6 月 29 日 ~ 2020 年 8 月 16 日 | 投擲 | | |
|---------|------------------|-----------------------------------|---|------|-------|----|
| 種目 | | 重量・時間・回数 | | セット数 | 時間(分) | |
| I | A | 肩甲骨ほぐし バックプレス ダンベルプルオーバー | ●バックプレス10 ●ダンベルプルオーバー10 | SS2 | 4 | 2 |
| | | 移動・付け替え | 2分 | | | 2 |
| | B | ■スクワット スクワットジャンプ(SQJ) | up × 3 (10/20kg + 5/60% + 1~2/80%) (5M/90%) × 2 + 10/80% + SQJ 10/40~50% | | 7 | 14 |
| | | 移動・付け替え | 2分 | | | 2 |
| | B' | サイドランジ | 5往復 × 2 休息 - 2分以内 ※重量徐々に上げる。 | | 2 | 4 |
| | | 移動・付け替え | 2分 | | | 2 |
| | B'' | プライオメトリックジャンプ | 10回 × 2 休息 - 1分以内 | | 2 | 2 |
| | | 移動・付け替え | 2分 | | | 2 |
| | C | ■ハイ クリーン クリーン & ジャーク(CJ) | up × 3 (10/20kg + 5/60% + 1~2/80%) (5M/90%) × 2 + 10/80% + CJ 10/40~50% | | 7 | 14 |
| | | 移動・付け替え | 2分 | | | 2 |
| | C' | パワートルソー | 5往復 × 2 休息 - 2分以内 | | 2 | 3 |
| | | 移動・付け替え | 2分 | | | 2 |
| | D | S-up レッグレイズ ハイパーバックEX | 30M × 2 20M × 2 30M × 2 | | 6 | 8 |
| | | 移動・付け替え | 2分 | | | 2 |
| E | 専門 ◆専門種目毎に2種目 | ① 10回 × 2~3 ② 10回 × 2~3 | | 4~6 | 8 | |
| II | A | 肩甲骨ほぐし バックプレス ダンベルプルオーバー | ●バックプレス10 ●ダンベルプルオーバー10 | SS2 | 4 | 2 |
| | | 移動・付け替え | 2分 | | | 2 |
| | B | ■ベンチプレス プッシュアップ(PU) | up × 3 (10/20kg + 5/60% + 1~2/80%) (5M/90%) × 2 + 10/40~50% + PU 10 × 2 | | 8 | 13 |
| | | 移動・付け替え | 2分 | | | 2 |
| | C | ■バックプレス | up × 1 (5~10/15kg) (5M/90%) × 3 + 10/40~50% | | 5 | 10 |
| | | 移動・付け替え | 2分 | | | 2 |
| | C' | ハイブルアップ | up × 1 (5/15kg~) (10/40kg~) × 3 休息 - 2分以内 ※重量徐々に上げる。 | | 4 | 6 |
| | | 移動・付け替え | 2分 | | | 2 |
| | D | ■デッドリフト | up × 3 (10/20kg + 5/60% + 1~2/80%) (5M/90%) × 2 + 10/80% | | 6 | 12 |
| | | 移動・付け替え | 2分 | | | 2 |
| | D' | スナッチ | up × 1 (5/25kg~) (10/40kg~) × 3 ※重量徐々に上げる。 | | 4 | 8 |
| | | 移動・付け替え | 2分 | | | 2 |
| | E | ダンベルサイドベント 体幹捻り起こし 倒立ブリッジ返し | 左右10 × 2 左右20(プレート負荷) × 2 10(5 × 2) | | 6 | 8 |
| | | 移動・付け替え | 2分 | | | 2 |
| F | 専門 ◆専門種目毎に2種目 | ① 10回 × 2~3 ② 10回 × 2~3 | | 4~6 | 8 | |

おかず肉〔投擲WT〕

試合期 I ①

20 - 4

2020 年 6 月 29 日 ~ 2020 年 8 月 16 日

投擲

| | | 種目 | 重量・時間・回数 | セット数 | 時間(分) | |
|--------------|---------------------------|--|--|------|-------|----|
| III | A | 肩甲骨ほぐし バックプレス ダンベルプルオーバー | ●バックプレス10 ●ダンベルプルオーバー10 SS2 | 4 | 2 | 91 |
| | | 移動・付け替え | 2分 | | 2 | |
| | B | ■スクワット スクワットジャンプ(SQJ) | up × 3 (10/20kg + 5/60% + 1~2/80%) (5M/90%) × 2 + 10/80% + SQJ 10/40~50% ※90%5回2セット出来たら次回 + 5kg ※1年生は(10/約70~80%) × 3 | 7 | 14 | |
| | | 移動・付け替え | 2分 | | 2 | |
| | B' | プライオメトリックジャンプ | 10回 × 2 休息 - 1分以内 | 2 | 2 | |
| | | 移動・付け替え | 2分 | | 2 | |
| | C | ■ベンチプレス プッシュアップ(PU) | up × 3 (10/20kg + 5/60% + 1~2/80%) (5M/90%) × 2 + 10/40~50% + PU 10 × 2 ※90%5回2セット出来たら次回 + 5kg ※1年生は(10/約70~80%) × 2 | 8 | 13 | |
| | | 移動・付け替え | 2分 | | 2 | |
| | D | ■バックプレス | up × 1 (5~10/15kg) (5M/90%) × 3 + 10/40~50% ※90%で5回3セット出来たら次回 + 2.5kg ※1年生は(10/約60~75%) × 3 | 5 | 10 | |
| | | 移動・付け替え | 2分 | | 2 | |
| | E | ■デッドリフト | up × 3 (10/20kg + 5/60% + 1~2/80%) (5M/90%) × 2 + 10/80% ※90%5回3セット出来たら次回 + 5kg ※1年生は(10/約60~75%) × 3 | 6 | 12 | |
| | | 移動・付け替え | 2分 | | 2 | |
| | E' | スナッチ | up × 1 (5/25kg~) (10/40kg~) × 3 休息 - 1分以内 ※重量徐々に上げる。 | 4 | 8 | |
| | | 移動・付け替え | 2分 | | 2 | |
| F | S-up レッグレイズ 体幹捻り起こし | 30M × 2 20M × 2 左右20(プレート負荷) × 2 | 6 | 6 | | |
| | 移動・付け替え | 2分 | | 2 | | |
| G | 専門 ◆専門種目毎に2種目 | ① 10回 × 2~3 ② 10回 × 2~3 | 4~6 | 8 | | |
| 試合前〔刺激・スピード〕 | | | | | | |
| IV | A | 肩甲骨ほぐし バックプレス ダンベルプルオーバー | ●バックプレス10 ●ダンベルプルオーバー10 SS2 | 4 | 2 | 60 |
| | | 移動・付け替え | 2分 | | 2 | |
| | B | ■スクワット スクワットジャンプ | up × 3 (10/20kg + 5/60% + 1~2/80%) 1/90% + SQJ (6/30~40%) × 2 | 6 | 12 | |
| | | 移動・付け替え | 2分 | | 2 | |
| | B' | プライオメトリックジャンプ | 6回 × 2 ※ボックス上から降りて1回の反発でジャンプ | 2 | 3 | |
| | | 移動・付け替え | 2分 | | 2 | |
| | C | ■ハイ クリーン | up × 3 (10/20kg + 5/60% + 1~2/80%) 1/90% + 3/70% + 6/40~50% | 6 | 8 | |
| | | 移動・付け替え | 2分 | | 2 | |
| | C' | ダンベルジャンプ | 10 × 2 | 2 | 3 | |
| | | 移動・付け替え | 2分 | | 2 | |
| | D | ■ベンチプレス ハンマー: ■バックプレス | up × 3 (10/20kg + 5/60% + 1~2/80%) 1/90% + 3/70% + 6/40~50% | 6 | 12 | |
| | | 移動・付け替え | 2分 | | 2 | |
| | D' | プッシュアップ | 6 × 2 | 2 | 3 | |
| | | 移動・付け替え | 2分 | | 2 | |
| E | スピードS-up | 20 × 2 | 2 | 3 | | |