

# 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 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">SS2</span>	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 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">SS2</span>	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		