

◇ 格闘技（柔道・レスリング・ボクシング等）

格闘技は体重別の競技が殆どなので、体重あたりのパワーが大きい方が有利です。また、格闘技はコンタクトスポーツであることから相手を攻撃する為のハイパワーが最も重要です。そして、競技時間(3～5分間程度)を考慮するとパワーの持続力としてのミドルパワーが必要です。



【トレーニング例】

<基本編>

トレーニング初心者(中～高校生)では、このトレーニングから始めてみましょう。このメニューがこなせるようになったら、応用編に移行しましょう。

※トレーニングレベルが高い選手は、応用編からスタートしてください。

● ハイパワートレーニング

負荷(kp)	時間(秒)	回転数(rpm)	休息(秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
至適負荷	7	MAX	40	5	2	週2,3回	-

※至適負荷…無酸素パワーテストの結果に表示される「ハイパワートレーニング値」

※セット間のインターバルは120秒空けてください。

● ミドルパワートレーニング

負荷(kp)	時間(秒)	回転数(rpm)	休息(秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
至適負荷	30	MAX	120	3	1	週2,3回	-

※至適負荷…無酸素パワーテストの結果に表示される「ミドルパワートレーニング値」

● インターバルトレーニング（オリジナルトレーニングモードで実施）

負荷(kp)	時間(秒)	回転数(rpm)	休息(秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
体重6～8%	60～90	90～100	30～60	10～15	1	週2,3回	interval_judo

※平均パワーを記録してください。

<応用編>

★ ハイパワートレーニング（オリジナルトレーニングモードで実施）

軽量級の選手は9kpまで、重量級の選手は12kpまで実施してください。

負荷(kp)	時間(秒)	回転数(rpm)	休息(秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
1	7	MAX	120	3	1	週2,3回	high_adv3
3	7	MAX	120	3	1		
5	7	MAX	120	3	1		
7	7	MAX	120	3	1		
9	7	MAX	120	3	1		
12	7	MAX	120	3	1		

※負荷が重くて漕げない場合はそこで中止してください。

※セット間のインターバルは120秒空けてください。

※各セットにおいて、最高回転数と到達時間を記録してください。

★ ミドルパワートレーニング（オリジナルトレーニングモードで実施）

負荷(kp)	時間(秒)	回転数(rpm)	休息(秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
体重7.5%	40	MAX	300	3	1	週2,3回	middle_adv1

※最高回転数と平均パワーを記録してください。