

東北高等学校体育連盟カヌー専門部強化合宿 練習メニュー

	12/26 (金)	12/27 (土)	12/28 (日)
AM	フリー乗艇 (艇調整含む) 2時間	アップ (ランニング 1.5 km) 乗艇 2000m × 5~6	乗艇2000mタイムトライアル×3
PM	体力測定 クーパーテスト (12分間走) 片足5秒サイドジャンプ	体力測定 ベンチプレスMAX ベンチプルMAX リバース サイドリーチ バランスボール V字腹筋	