

【夏期練習メニュー】

- ・1000m（主にフォーム漕）
- ・500m（フォーム漕・ズームアップ・全力漕・スタート 100m とラスト 100m は全力漕で中盤はレースペース）
- ・200m（全力漕）
- ・100m（全力漕）

夏期はレースを想定した練習メニューになります。

乗艇後はウェイトトレーニングまたは体幹を鍛えるメニュー有り

週間メニューの例

月	火	水	木	金	土
1000m×2 フォーム漕	500m×4 フォーム漕 2 本・Z-アップ・全 力漕	500m×6 フォーム漕 2 本 Z-アップ 2 本 全力漕 2 本	1000m×2 フォーム漕(負 荷付 1 本・負 無 1 本)	500m×4 フォーム漕 2 本・Z-アップ・全 力漕	午前 1000m×8 フォーム漕(負 荷付 5 本・負 無 3 本)
500m×4 フォーム漕・Z- アップ・全力漕 2 本	200m×4 ALL 全力漕	100m×6 ALL 全力漕	500m×4 フォーム漕・Z- アップ・競争 2 本	200m×4 ALL 全力漕	午後 500m×6 フォーム漕 2 本 Z-アップ 2 本 全力漕 2 本 100m×6 ALL 全力漕
200m×4 ALL 全力漕	100m×6 ALL 全力漕			100m×6 ALL 全力漕	

ウェイトトレーニングメニュー

ベンチプレス・ダンベルプレス・フロントプレス・フロントカール・プッシュアップ・ショルダーインナーサーキット
ベントロー・ワンハンドロー・ディップスなどの中から 5~6 種目

【冬期練習メニュー】

- ・2000m（フォーム漕）
- ・1000m（ピッチ漕・フォーム漕）
- ・500m（フォーム漕）

冬期はフォームを固める内容のメニューになります。

乗艇後は体幹を鍛えるメニュー有り

週間メニューの例

月	火	水	木	金	土
ウェイトトレーニング	1000m×4 フォーム漕（負 荷付3本・負 無1本）	ウェイトトレーニング	500m×6 （フォーム漕・Z- アップ・競争）× 2セット	ウェイトトレーニング	午前 1000m×6 フォーム漕
					午後 500m×6 フォーム漕2本 Z-アップ2本 全力漕2本

ウェイトトレーニングメニュー

ベンチプレス・ダンベルプレス・フロントプレス・フロントカール・プッシュアップ・ショルダーインナーサーキット
ベントロー・ワンハンドロー・ディップスなどの中から5~6種目