

Osaka University of Health and Sport Sciences Lacrosse Team Training Program

Name

Dates

06/13/06 to 07/14/06

Purpose

最大筋力の向上と試合に向けた動きと体力の構築

Attention!!

ステップ系種目はできるだけ早く行い、ウェイト種目はできるだけ高重量にチャレンジすること

Warm-Up

エアロバイク or トレッドミル 5-10min

Training Program

Day1

Dates : _____

Weight : _____

Exercise	Set1		Set2		Set3		Set4		Rest Time
	Wt.	Reps	Wt.	Reps	Wt.	Reps	Wt.	Reps	
ツイストターン オープン&クローズ インアウトサイドステップ スプリットステップ タックジャンプ ↓	×	20	×	20	×	20	×		↓
ベンチプレス	×	3 5	×	3 5	×	3 5	×	3 5	2min
スクワット	×	3 5	×	3 5	×	3 5	×	3 5	2min
ショルダープレス	×	8	×	8	×	8	×		1.5min
フワードランジ	×	8+8	×	8+8	×	8+8	×		1.5min
ベントオーバーロウ	×	8	×	8	×	8	×		1.5min
リストレニング	×	15	×	15	×	(15)	×		1.5min
MBシットアップ/バス クランチ ↓	MB3kg	10+10 20	MB3kg	10+10 20	MB3kg	10+10 20	×		1min
リバースクランチ ↓	×	20	×	20	×	20	×		1min
Stretch									

Day2

Dates : _____

Weight : _____

Exercise	Set1		Set2		Set3		Set4		Rest Time
	Wt.	Reps	Wt.	Reps	Wt.	Reps	Wt.	Reps	
無酸素パワー	×	1set							
ベンチプレス	×	3 5	×	3 5	×	3 5	×	3 5	2min
スクワット	×	3 5	×	3 5	×	3 5	×	3 5	2min
ショルダープレス	×	8	×	8	×	8	×		1.5min
ラテラルランジ	×	8+8	×	8+8	×	8+8	×		1.5min
ラットブルダウン	×	8	×	8	×	8	×		1.5min
リストレニング	×	15	×	15	×	(15)	×		1.5min
MBシットアップ/バス クランチ ↓	MB3kg	10+10 20	MB3kg	10+10 20	MB3kg	10+10 20	×		1min
リバースクランチ ↓	×	20	×	20	×	20	×		1min
Stretch									