

# Training Program

NAME

Risk factor & Planning

種別 【AR:学生】

腰椎分離症(分離部のposterior element pain)  
股関節部のモビリティ向上

2012.06.21

Stability Training  
 Strength Training  
 Energy System Development

Training factor I			TFLセルフMg			開脚ストレッチング					
	回数			回数			回数				
	セット数			セット数			セット数				
	休憩			休憩			休憩				
	負荷	20sec.		負荷	60sec.		負荷	20sec.			
股関節内旋ストレッチング			大腿前面ストレッチング			臀部/背部ストレッチング					
	回数			回数			回数				
	セット数			セット数			セット数				
	休憩			休憩			休憩				
	負荷	20sec.		負荷	20sec.		負荷	20sec.			
フロッグホールド			スパインモビリティ			90/90ストレッチ					
	回数			回数	10(3)		回数	10(3)			
	セット数	3		セット数	1		セット数	1			
	休憩			休憩			休憩				
	負荷	10sec.		負荷			負荷				
Training factor II			スパインベントニーハムSTRING			ストライドストレッチング			ハーフニーリングラテラルフレクション		
	回数	10(3)		回数	10(3)		回数	10(3)			
	セット数	1		セット数	1		セット数	1			
	休憩			休憩			休憩				
	負荷			負荷			負荷				
エルポートゥーインステップ&ハムSTRINGST			ピラーブリッジフロントスライド			グルーツブリッジマーチング					
	回数	6(3)		回数	10(3)		回数	10(3)			
	セット数	1		セット数	3		セット数	3			
	休憩			休憩			休憩				
	負荷			負荷			負荷				
スプリットピラーブリッジサイド			側臥位レッグスイング			ニートゥーエルボー					
	回数	1(20)		回数	各10		回数	各10			
	セット数	3		セット数	2		セット数	3			
	休憩			休憩			休憩				
	負荷			負荷			負荷				
Training factor III			BBコアスクワット			ヒップリーチwithアームリーチ			ベントオーバーアームアップ		
	回数	10		回数	20(3)		回数	10(3)			
	セット数	3		セット数	1		セット数	2			
	休憩			休憩			休憩				
	負荷			負荷			負荷				
アシスティッドスクワット			スライディングランジ(右持ち)			ワイドスタンススクワット					
	回数	10(3)		回数	10		回数	10			
	セット数	2		セット数	3		セット数	3			
	休憩			休憩			休憩				
	負荷	8kg		負荷			負荷				
	回数			回数			回数				
	セット数			セット数			セット数				
	休憩			休憩			休憩				
	負荷			負荷			負荷				
							P-max				
	回数			回数		<input type="checkbox"/> テスト	負荷	5%BW			
	セット数			セット数		<input type="checkbox"/> ハイパワー	時間	30			
	休憩			休憩		<input type="checkbox"/> ミドルパワー	休憩	90			
	負荷			負荷		<input checked="" type="checkbox"/> マニュアル	セット数	5			

# Training Program

NAME

Risk factor & Planning

種別

【AR:学生】

腰椎分離症(分離部のposterior element pain)  
股関節部のモビリティ向上  
6/28 診察で加速走許可

2012.06.28

Stability Training  
 Strength Training  
 Energy System Development

Training factor I			TFLセルフMg			開脚ストレッチング					
	回数			回数			回数				
	セット数			セット数			セット数				
	休憩			休憩			休憩				
	負荷	20sec.		負荷	60sec.		負荷	20sec.			
股関節内旋ストレッチング			大腿前面ストレッチング			臀部/背部ストレッチング					
	回数			回数			回数				
	セット数			セット数			セット数				
	休憩			休憩			休憩				
	負荷	20sec.		負荷	20sec.		負荷	20sec.			
フロッグホールド			スパインモビリティ			90/90ストレッチ					
	回数			回数	10(3)		回数	10(3)			
	セット数	3		セット数	1		セット数	1			
	休憩			休憩			休憩				
	負荷	10sec.		負荷			負荷				
Training factor II			スパインベントニーハムスティング			ストライドストレッチング			ハーフニーリングラテラルフレクション		
	回数	10(3)		回数	10(3)		回数	10(3)			
	セット数	2		セット数	1		セット数	1			
	休憩			休憩			休憩				
	負荷			負荷			負荷				
エルポートウーインステップ&ハムスティングST			ピラーブリッジフロントスライド			グルーツブリッジマーチング					
	回数	6(3)		回数	10(3)		回数	10(3)			
	セット数	2		セット数	3		セット数	3			
	休憩			休憩			休憩				
	負荷			負荷			負荷				
スプリットピラーブリッジサイド			側臥位レッグスイング			ニートゥーエルボー(片側)					
	回数	1(20)		回数	各10		回数	各10			
	セット数	3		セット数	2		セット数	3			
	休憩			休憩			休憩				
	負荷			負荷			負荷				
Training factor III			BBコアスクワット			ヒップリーチwithアームリーチ			ベントオーバーアームアップ		
	回数	10		回数	20(3)		回数	10(3)			
	セット数	3		セット数	1		セット数	2			
	休憩			休憩			休憩				
	負荷			負荷			負荷				
アシスティッドスクワット			スライディングランジ(右持ち)			バックランジニードライブ					
	回数	10(3)		回数	10		回数	10			
	セット数	2		セット数	2		セット数	2			
	休憩			休憩			休憩				
	負荷	8kg		負荷	10kg		負荷				
ワイドスタンススクワット			レッグプレス			ノンサイクルドスプリットスクワットジャンプ					
	回数	10	しっかり筋に負荷をかける	回数	10		回数	1*10			
	セット数	3		セット数	3		セット数	2			
	休憩			休憩			休憩				
	負荷	20kg		負荷			負荷				
ウォールニースイッチ			P-max								
	回数	10		回数		□テスト □ハイパワー □ミドルパワー ■マニュアル	負荷	5%BW			
	セット数	3		セット数			時間	20			
	休憩			休憩			休憩	40			
	負荷			負荷			セット数	5			



# Training Program

NAME

Risk factor & Planning

種別

【AR:学生】

腰椎分離症(分離部のposterior element pain)  
股関節部のモビリティ向上  
7/12 診察にて復帰へ向けて...

2012.07.12

- Stability Training
- Strength Training
- Energy System Development

Training factor I			TFLセルフMg			開脚ストレッチング					
	回数			回数			回数				
	セット数			セット数			セット数				
	休憩			休憩			休憩				
	負荷	20sec.		負荷	60sec.		負荷	20sec.			
股関節外旋ストレッチング			股関節内旋ストレッチング			大腿前面ストレッチング					
	回数			回数			回数				
	セット数			セット数			セット数				
	休憩			休憩			休憩				
	負荷	20sec.		負荷	20sec.		負荷	20sec.			
臀部/背部ストレッチング			フロッグホールド			スパインモビリティ					
	回数			回数			回数	10(3)			
	セット数			セット数	3		セット数	1			
	休憩			休憩			休憩				
	負荷	20sec.		負荷	10sec.		負荷				
Training factor II			90/90ストレッチ			スパインベントニーハムストリング			ストライドストレッチwithラテラルフレクション		
	回数	10(3)		回数	10(3)		回数	10(3)			
	セット数	1		セット数	1		セット数	1			
	休憩			休憩			休憩				
	負荷			負荷			負荷				
エルポートゥーインステップ&ハムストリングST			ベンチピラーブリッジフロントニータック			グルーツブリッジマーチング					
	回数	6(3)		回数	10(3)		回数	10(3)			
	セット数	1		セット数	3		セット数	3			
	休憩			休憩			休憩				
	負荷			負荷			負荷				
スプリットピラーブリッジサイド			側臥位レッグスイング			ニートゥーエルボー(片側)					
	回数	1(20)		回数	各10		回数	各10			
	セット数	3		セット数	1		セット数	3			
	休憩			休憩			休憩				
	負荷			負荷			負荷				
Training factor III			BBコアスクワット			ヒップリーチwithアームリーチ			ベントオーバーアームアップ		
	回数	10		回数	20(3)		回数	10(3)			
	セット数	2		セット数	1		セット数	2			
	休憩			休憩			休憩				
	負荷			負荷			負荷				
アシスティッドスクワット			バックランジニードライブ			フリーモーションフロントランジ⑦					
	回数	10(3)		回数	10		回数	10			
	セット数	2		セット数	3		セット数	各2			
	休憩			休憩			休憩				
	負荷	8kg		負荷	10kg		負荷	8kg			
ノンサイクルドスプリットスクワットジャンプ			サイドジャンプ			レッグプレス					
	回数	6		回数	6		回数	10			
	セット数	各4		セット数	3		セット数	3			
	休憩			休憩			休憩				
	負荷			負荷			負荷	80kg			
ウォールニースイッチ			P-max								
	回数	10		回数		<input type="checkbox"/> テスト	負荷	5%BW			
	セット数	2		セット数			<input type="checkbox"/> ハイパワー	時間	20		
	休憩			休憩			<input type="checkbox"/> ミドルパワー	休憩	40		
	負荷			負荷			<input checked="" type="checkbox"/> マニュアル	セット数	5		

# Training Program

NAME

Risk factor & Planning

種別

【AR:学生】

腰椎分離症(分離部のposterior element pain)  
股関節部のモビリティ向上  
7/12 診察にて復帰へ向けて...

2012.07.26

- Stability Training
- Strength Training
- Energy System Development

Training factor I			TFLセルフMg			開脚ストレッチング					
	回数			回数			回数				
	セット数			セット数			セット数				
	休憩			休憩			休憩				
	負荷	20sec.		負荷	60sec.		負荷	20sec.			
股関節外旋ストレッチング			股関節内旋ストレッチング			大腿前面ストレッチング					
	回数			回数			回数				
	セット数			セット数			セット数				
	休憩			休憩			休憩				
	負荷	20sec.		負荷	20sec.		負荷	20sec.			
臀部/背部ストレッチング			フロッグホールド			スパインモビリティ					
	回数			回数			回数	10(3)			
	セット数			セット数	3		セット数	1			
	休憩			休憩			休憩				
	負荷	20sec.		負荷	10sec.		負荷				
Training factor II			90/90ストレッチ			スパインベントニーハムストリング			ストライドストレッチwithラテラルフレクション		
	回数	10(3)		回数	10(3)		回数	10(3)			
	セット数	1		セット数	1		セット数	1			
	休憩			休憩			休憩				
	負荷			負荷			負荷				
エルポートゥーインステップ&ハムストリングST			ベンチピラーブリッジフロントニータック			グルーツブリッジマーチング					
	回数	6(3)		回数	10(3)		回数	10(3)			
	セット数	1		セット数	3		セット数	3			
	休憩			休憩			休憩				
	負荷			負荷			負荷				
スプリットピラーブリッジサイド			側臥位レッグスイング			ニートゥーエルボー(片側)					
	回数	1(20)		回数	各10		回数	各10			
	セット数	3		セット数	1		セット数	3			
	休憩			休憩			休憩				
	負荷			負荷			負荷				
Training factor III			BBコアスクワット			ヒップリーチwithアームリーチ			ベントオーバーアームアップ		
	回数	10		回数	20(3)		回数	10(3)			
	セット数	2		セット数	1		セット数	2			
	休憩			休憩			休憩				
	負荷			負荷			負荷				
アシスティッドスクワット			レッグスイング			バックランジニードライブ					
	回数	10(3)		回数	20		回数	10			
	セット数	2		セット数	2		セット数	3			
	休憩			休憩			休憩				
	負荷	8kg		負荷			負荷	10kg			
フロントランジ			フリーモーションフロントランジ⑦			ジャンプ					
	回数	10		回数	10		回数	6			
	セット数	1		セット数	各2		セット数	各4			
	休憩			休憩			休憩				
	負荷			負荷	8kg		負荷				
レッグプレス			ウォールニースイッチ			P-max					
	回数	10		回数	10		負荷	5%BW			
	セット数	3		セット数	2		時間	20			
	休憩			休憩			休憩	40			
	負荷	80kg		負荷			セット数	5			