

不活動後の移行期にトレーニングに安全に復帰するための CSCCaとNSCAの合同総合ガイドライン

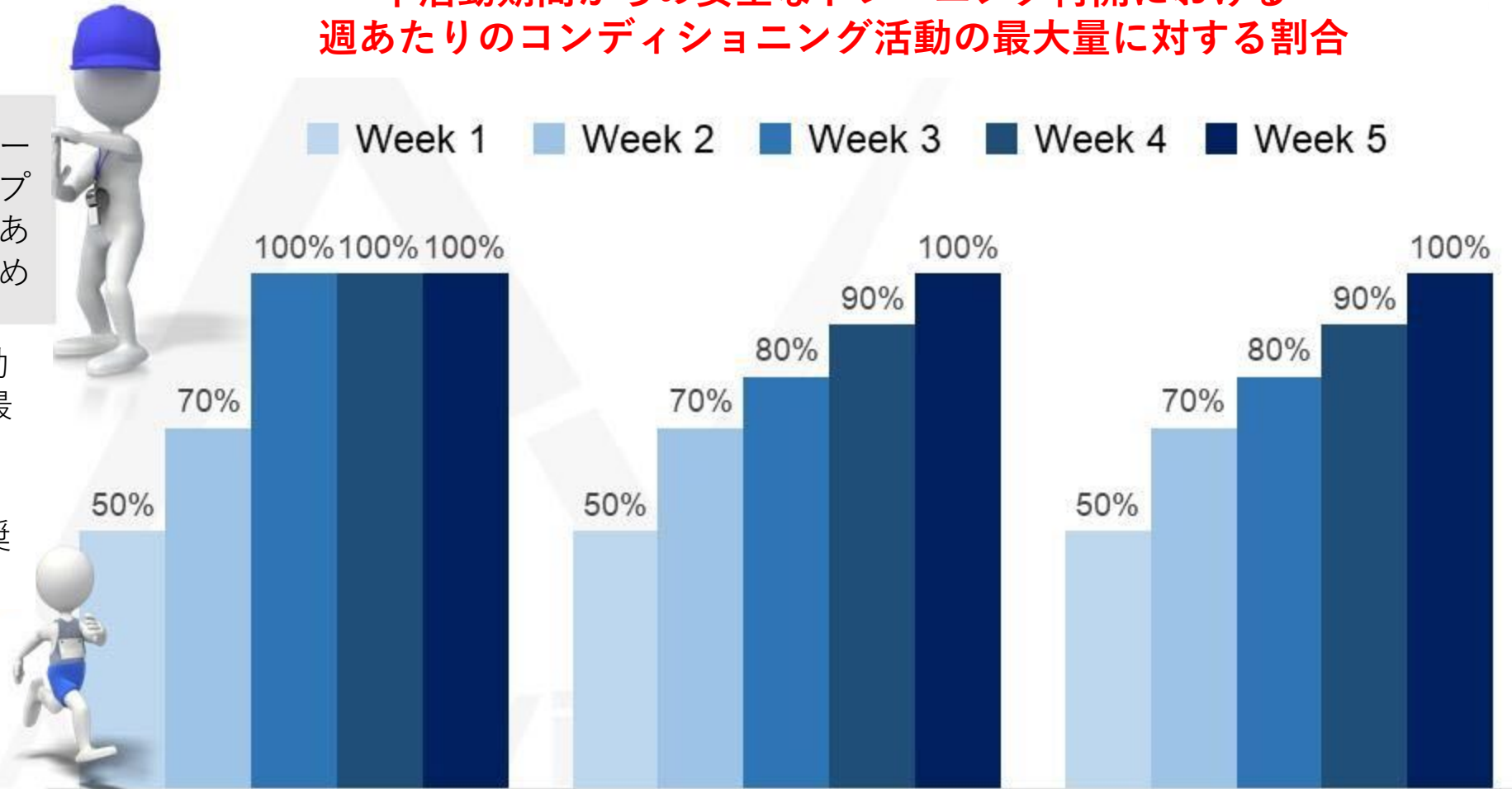
コンディショニング活動 50/30/20/10ルール

目的：S&Cコーチが、学生アスリートのトレーニング再開にあたり、プログラムが安全で効果的な方法であることを検証できるようにするため

1 50/30/20/10ルールは、不活動後にトレーニングを再開した最初の2~4週間のコンディショニングのための、週ごとの量および/または作業負荷の推奨される割合を提示している

2 表記の割合はコンディショニングプログラムの最大量に基づいている。

不活動期間からの安全なトレーニング再開における 週あたりのコンディショニング活動の最大量に対する割合



長期休暇明けのアスリートまたは
新任スポーツコーチ

新入生アスリートまたは
新任ヘッドS&Cコーチ

ER、EHIまたは長期の不活動
から復帰したアスリート

EHI=労作性熱中症
ER=労作性横紋筋融解症