

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

โปรแกรมการฝึกซ้อมของนักกีฬาเรือพาย 28 วัน

วันที่	09.00 น. - 11.30 น.	15.00 น. - 17.30 น.
1.	อบอุ่นร่างกาย - วิ่ง 50x12 ที่ 50-60% max.speed - วิ่ง 80x10 ที่ 50-60% max.speed - วิ่ง 100x8 ที่ 50-60% max.speed - Cool down	อบอุ่นร่างกาย - jogging 1 กม. - วิ่ง 5 กม. ความหนัก 50-60% ของMHR - วิ่ง 50x12 ที่ 50-60% max.speed - วิ่ง 80x10 ที่ 50-60% max.speed - วิ่ง 100x8 ที่ 50-60% max.speed - Cool down
2.	อบอุ่นร่างกาย - jogging 2 กม. - Circuit Training 6 สถานี - ทำละ 8-12 ครั้ง 3 เซต - ความหนักที่ 60% ของ 1 MR (ทำที่ 20, 19, 14, 21, 10, 6) - Cool down	อบอุ่นร่างกาย - jogging 2 กม. - วิ่ง 50x12 ที่ 50-60% max.speed - วิ่ง 100x8 ที่ 50-60% max.speed - Cool down
3.	อบอุ่นร่างกาย - jogging 2 กม. - วิ่ง 50x12 ที่ 50-60% max.speed - วิ่ง 80x10 ที่ 50-60% max.speed - วิ่ง 100x8 ที่ 50-60% max.speed - Cool down	อบอุ่นร่างกาย - วิ่ง 50x12 ที่ 50-60% max.speed - วิ่ง 80x10 ที่ 50-60% max.speed - วิ่ง 100x8 ที่ 50-60% max.speed - Cool down

วันที่	09.00 น. - 11.30 น.	15.00 น. - 17.30 น.
4.	อบอุ่นร่างกาย - jogging 5 กม. - วิ่ง Sprint 5 ชุด ๆ ละ (5x100 ม.) พักระหว่างชุด 2 นาที - Circuit Training 8 สถานี ท่าละ 8-12 ครั้ง 3 เซต ความหนักที่ 60% ของ 1 MR (ท่าที่ 18, 20, 19, 14, 21, 10, 12, 6) - Cool down	อบอุ่นร่างกาย - เดิน-วิ่ง 6 กม. ความหนัก 50-60% ของMHR - วิ่ง 100 x 5 ที่ 55-60% max.speed - Cool down
5.	อบอุ่นร่างกาย - วิ่ง 50x10 ที่ 50-60% max.speed - วิ่ง 80x10 ที่ 50-60% max.speed - วิ่ง 100 x 5 ที่ 55-60% max.speed - Cool down	อบอุ่นร่างกาย - วิ่ง 5 กม. 50-60% ของ MHR - วิ่ง 50x10 ที่ 50-60% max.speed - วิ่ง 80x10 ที่ 50-60% max.speed - Cool down
6.	อบอุ่นร่างกาย - เดิน-วิ่ง 6 กม. ความหนัก 50-60% ของMHR - วิ่ง 50x10 ที่ 50-60% max.speed - วิ่ง 80x10 ที่ 50-60% max.speed - Cool down	อบอุ่นร่างกาย - jogging 1 กม. - วิ่ง 50x10 ที่ 50-60% max.speed - วิ่ง 80x10 ที่ 50-60% max.speed - กิจกรรมการเคลื่อนไหว 1 ชม. (เล่นฟุตบอล) - Cool down
7.	พายเรือ 1-2 ชั่วโมงความหนัก 60-70 % ของอัตราการพายสูงสุด	พัก

วันที่	09.00 น. - 11.30 น.	15.00 น. - 17.30 น.
8.	อบอุ่นร่างกาย - เดิน-วิ่ง 4 กม. ความหนัก 50-60% ของ MHR - วิ่ง 50x12 ที่ 60-70% max.speed - วิ่ง 80x10 ที่ 60-70% max.speed - Cool down	อบอุ่นร่างกาย - jogging 2 กม. - วิ่ง 50x12 ที่ 60-70% max.speed - วิ่ง 80x10 ที่ 60-70% max.speed - วิ่ง 100x8 ที่ 60-70% max.speed - Cool down
9.	อบอุ่นร่างกาย - jogging 4 กม. - Circuit Training 6 สถานี ทำละ 8-12 ครั้ง 3 เซต ความหนักที่ 60% ของ 1MR (ท่าที่ 4, 12, 13, 1, 16, 14) - Cool down	อบอุ่นร่างกาย - jogging 2 กม. - วิ่ง 80x5 ที่ 65-70% max.speed - วิ่ง 100x5 ที่ 65-70% max.speed - Cool down
10.	อบอุ่นร่างกาย - jogging 1 กม. - เดิน-วิ่ง 6 กม. ความหนัก 50-60% ของ MHR - วิ่ง 50x10 ที่ 60-70% max.speed - วิ่ง 100x8 ที่ 60-70% max.speed - Cool down	อบอุ่นร่างกาย - jogging 1 กม. - วิ่ง 50x15 ที่ 60-70% max.speed - วิ่ง 80x12 ที่ 60-70% max.speed - วิ่ง 100x10 ที่ 60-70% max.speed - Cool down
11.	อบอุ่นร่างกาย - เดิน-วิ่ง 12 กม. ความหนัก 50-60% ของ MHR - Circuit Training 6 สถานี ทำละ 8-12 ครั้ง 3 เซต ความหนักที่ 60% ของ 1 MR (ท่าที่ 1, 17, 3, 6, 21, 13) - Cool down	อบอุ่นร่างกาย - jogging 2 กม. - วิ่ง 80x5 ที่ 60-70% max.speed - วิ่ง 100x5 ที่ 60-70% max.speed - Cool down

วันที่	09.00 น. - 11.30 น.	15.00 น. - 17.30 น.
12.	อบอุ่นร่างกาย - เดิน-วิ่ง 12 กม. ความหนัก 60-65% ของ MHR - Cool down	อบอุ่นร่างกาย - jogging 2 กม. - วิ่ง 50x12 ที่ 60-70% max.speed - วิ่ง 80x10 ที่ 60-70% max.speed - Cool down
13.	อบอุ่นร่างกาย - เดิน-วิ่ง 12 กม. ความหนัก 60-65% ของ MHR - วิ่ง 50x8 ที่ 60-70% max.speed - วิ่ง 80x6 ที่ 60-70% max.speed - Cool down	อบอุ่นร่างกาย - jogging 2 กม. - วิ่ง 50x8 ที่ 60-70% max.speed - วิ่ง 80x6 ที่ 60-70% max.speed - Cool down
14.	พายเรือ 1-2 ชั่วโมงความหนัก 60-70 % ของอัตราการพายสูงสุด	พัก

วันที่	09.00 น. - 11.30 น.	15.00 น. - 17.30 น.
15.	อบอุ่นร่างกาย - เดิน-วิ่ง 10 กม. ความหนัก 60-65% ของMHR - วิ่ง 50x15 ที่ 70-80% max.speed - วิ่ง 80x12 ที่ 70-80% max.speed - Cool down	อบอุ่นร่างกาย - jogging 2 กม. - วิ่ง 50x15 ที่ 70-80% max.speed - วิ่ง 80x12 ที่ 70-80% max.speed - วิ่ง 100x10 ที่ 70-80% max.speed - Cool down
16.	อบอุ่นร่างกาย - jogging 6 กม. - Circuit Training 8 สถานี ทำละ 8-12 ครั้ง 3 เซต ความหนักที่ 60% ของ 1 MR (ท่าที่ 18,20, 19, 14, 21,6, 10 ,12) - Cool down	อบอุ่นร่างกาย - วิ่ง 50x16 ที่ 70-80% max.speed - วิ่ง 80x14 ที่ 70-80% max.speed - วิ่ง 100x12 ที่ 70-80% max.speed - Cool down
17.	อบอุ่นร่างกาย - jogging 2 กม. - วิ่ง 50x15 ที่ 70-80% max.speed - วิ่ง 80x12 ที่ 70-80% max.speed - วิ่ง 100x10 ที่ 70-80% max.speed - Cool down	อบอุ่นร่างกาย - jogging 1 กม. - วิ่ง 50x12 ที่ 70-80% max.speed - วิ่ง 80x10 ที่ 70-80% max.speed - วิ่ง 100x8 ที่ 70-80% max.speed - Cool down
18.	อบอุ่นร่างกาย - jogging 2 กม. - วิ่ง 10x400 ม. พัก 5 นาที ความหนัก 80-90% ของ MHR - Circuit Training 8 สถานี ทำละ 8-12 ครั้ง 3 เซต ความหนักที่ 60% ของ 1 MR (ท่าที่ 18, 20, 19, 14, 21,6, 10 ,12) - Cool down	อบอุ่นร่างกาย - วิ่ง 50x15 ที่ 70-80% max.speed - วิ่ง 80x12 ที่ 70-80% max.speed - วิ่ง 100x10 ที่ 70-80% max.speed - Cool down

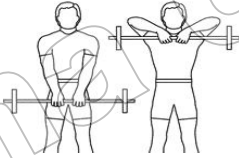
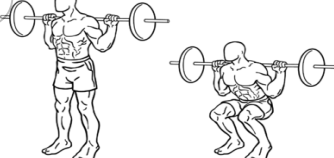
วันที่	09.00 น. - 11.30 น.	15.00 น. - 17.30 น.
19.	อบอุ่นร่างกาย - เดิน-วิ่ง 6 กม. ความหนัก 60-65% ของ MHR - วิ่ง 50x8 ที่ 70-80% max.speed - วิ่ง 100x6 ที่ 70-80% max.speed - Cool down	อบอุ่นร่างกาย - วิ่ง 50x12 ที่ 70-80% max.speed - วิ่ง 80x10 ที่ 70-80% max.speed - วิ่ง 100x8 ที่ 70-80% max.speed - Cool down
20.	อบอุ่นร่างกาย - jogging 1 กม. - วิ่ง 8 กม. ความหนัก 80 % ของ MHR - Circuit Training 8 สถานี ท่าละ 8-12 ครั้ง 3 เซต ความหนักที่ 60% ของ 1MR (ท่าที่ 18, 20, 19, 14, 21, 6, 10, 12) - Cool down	อบอุ่นร่างกาย - jogging 1 กม. - วิ่ง 50x12 ที่ 70-80% max.speed - วิ่ง 80x10 ที่ 70-80% max.speed - วิ่ง 100x8 ที่ 70-80% max.speed - Cool down
21.	พายเรือ 1-2 ชั่วโมงความหนัก 60-70 % ของอัตราการพายสูงสุด	พัก

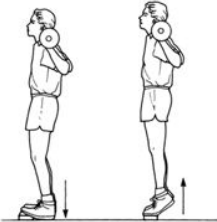
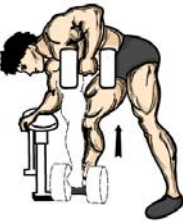
วันที่	09.00 น. - 11.30 น.	15.00 น. - 17.30 น.
22.	อบอุ่นร่างกาย - jogging 2 กม. - วิ่ง 50x12 ที่ 80-85% max.speed - วิ่ง 80x10 ที่ 80-85% max.speed - วิ่ง 100x8 ที่ 80-85% max.speed - Cool down	อบอุ่นร่างกาย - jogging 2 กม. - วิ่ง 50x12 ที่ 80-85% max.speed - วิ่ง 80x10 ที่ 80-85% max.speed - วิ่ง 100x8 ที่ 80-85% max.speed - Cool down
23.	อบอุ่นร่างกาย - เดิน-วิ่ง 8 กม. ความหนัก 50-60% ของ MHR - Cool down	อบอุ่นร่างกาย - วิ่ง 50x10 ที่ 80-85% max.speed - วิ่ง 80x8 ที่ 80-85% max.speed - วิ่ง 100x6 ที่ 80-85% max.speed - Cool down
24.	อบอุ่นร่างกาย - เดิน-วิ่ง 8 กม. ความหนัก 50-60% ของ MHR - วิ่ง 50x10 ที่ 75-80% max.speed - วิ่ง 80x8 ที่ 75-80% max.speed - Cool down	อบอุ่นร่างกาย - jogging 2 กม. - วิ่ง 50x14 ที่ 75-80% max.speed - วิ่ง 80x12 ที่ 75-80% max.speed - วิ่ง 100x10 ที่ 75-80% max.speed - Cool down
25.	อบอุ่นร่างกาย - วิ่ง 5 กม, ความหนัก 65-70% ของ MHR - Circuit Training 8 สถานี ทำละ 12 ครั้ง (ท่าที่ 18 ,20, 19, 14, 21,6, 10 ,12) - กิจกรรมการเคลื่อนไหว 1 ชม. - Cool down	อบอุ่นร่างกาย - วิ่ง Fartlek 5 กม. ความหนัก 65-70% ของ MHR - วิ่ง 50x10 ที่ 80-85% max.speed - วิ่ง 80x8 ที่ 80-85% max.speed - Cool down
26.	อบอุ่นร่างกาย - jogging 2 กม. - วิ่ง 50x10 ที่ 80-85% max.speed - วิ่ง 80x8 ที่ 80-85% max.speed - วิ่ง 100x6 ที่ 80-85% max.speed - Cool down	อบอุ่นร่างกาย - jogging 2 กม. - วิ่ง 50x12 ที่ 80-80% max.speed - วิ่ง 100x8 ที่ 80-85% max.speed - Cool down

วันที่	09.00 น. - 11.30 น.	15.00 น. - 17.30 น.
27.	อบอุ่นร่างกาย - วิ่ง 50x12 ที่ 80-85% max.speed - วิ่ง 80x10 ที่ 80-85% max.speed - วิ่ง 100x8 ที่ 80-85% max.speed Cool down	อบอุ่นร่างกาย - jogging 1 กม. - วิ่ง 50x10 ที่ 80-85% max.speed - วิ่ง 80x8 ที่ 80-85% max.speed - วิ่ง 100x6 ที่ 80-85% max.speed - Cool down
28.	พายเรือ 1-2 ชั่วโมง ความหนัก 60-70% ของอัตราการพายสูงสุด	พัก
29.	- เก็บข้อมูล Post test 1	
35.	- เก็บข้อมูล Post test 2	
42.	- เก็บข้อมูล Post test 3	

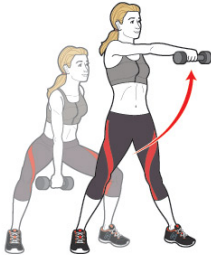
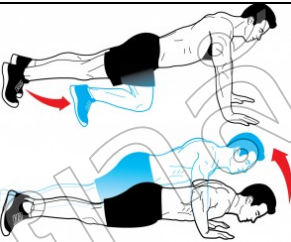
หมายเหตุ ตารางการฝึกซ้อมอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ท่าการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนัก

ลำดับท่าการฝึก ที่	รูปการฝึก	ชื่อการฝึก
1.		Lateral side
2.		Arm extension
3.		Bench press
4.		pull up
5.		Squat
6.		Crunch
7.		Arm curl

ลำดับท่าการฝึก ที่	รูปการฝึก	ชื่อการฝึก
8.		Dead lift
9.		Dumbbell press
10.		Dumbbell lunge
11.		Snatch
12.		Calf rise
13.		One arm row

ลำดับท่าการฝึก ที่	รูปการฝึก	ชื่อการฝึก
14.		One arm dumbbell extension
15.		Bent over row
16.		Leg step up
17.		Shoulder press
18.		T – bar rows

ลำดับท่าการฝึก ที่	รูปการฝึก	ชื่อการฝึก
19.		Arm swing
20.		Push up
21.		The Russian Twist