

令和7年度    5月31日（土）    第2回中長距離練習会 練習計画

|                           | 練習計画                                                             | 練習の目的                                                                      |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 5/31(土)<br>13:30～<br>室内集合 | ① 肩甲骨・股関節・腸腰筋・動きづくり（PH含む）                                        | ☆TEAM SHIGA を意識した雰囲気づくり<br><br>☆競り合いに負けない<br><br>☆リズムを大切にする<br><br>☆積極的に走る |
|                           | ② 2000mPR A=96 B=100 C=104 D=108                                 |                                                                            |
|                           | ③ フロート×4本 r=100mjog ※直線フロート、曲線 jog                               |                                                                            |
|                           | ④ ◆800m：400m+200m+200m×1～3set r=70s,40s<br><br>set 間 10'～15'rest |                                                                            |
|                           | ○400m 男子全国・近畿 P=60～62 男子県入賞 P=64～66                              |                                                                            |
|                           | 女子全国・近畿+男子通信・夏季 P=68～70 女子県入賞 P=72～74                            |                                                                            |
|                           | 女子通信・夏季 P=76～80 1年生など P=82～84                                    |                                                                            |
|                           | ○200m 男子全国・近畿 P=29～30 男子県入賞 P=31～32                              |                                                                            |
|                           | 女子全国・近畿+男子通信・夏季 P=33～34 女子県入賞 P=35～36                            |                                                                            |
|                           | 女子通信・夏季 P=37～38 1年生など P=39～40                                    |                                                                            |
|                           | ○2本目 200m P=Free                                                 |                                                                            |
|                           | ◆1500m：400m×3～4本×2～3set r=70s set 間 10'～15'rest                  |                                                                            |
|                           | 男子全国・近畿 P=64～66 男子県入賞 P=68～70                                    |                                                                            |
|                           | 女子全国・近畿+男子通信・夏季 P=72～74 女子県入賞 P=78～80                            |                                                                            |
|                           | 女子通信・夏季 P=82～84 1年生など P=86～88                                    |                                                                            |
|                           | ◆3000m：3000mPR+400m×6本 r=400mwalk+400mjog,200mjog                |                                                                            |
|                           | ○3000m 全国・近畿 9'50～10'00/周 P=79～80                                |                                                                            |
|                           | 県入賞 10'20～10'30/周 P=83～84                                        |                                                                            |
|                           | 通信・夏季 10'50～11'00/周 P=87～88                                      |                                                                            |
|                           | 400m 全国・近畿 P=70～72 県入賞 P=74～76 通信・夏季 P=78～80                     |                                                                            |
|                           | ⑤ C-down (10～15'jog、体操・ストレッチ)                                    |                                                                            |

～連絡・注意点～  
※ペースや本数はあくまでも目安です。自分の記録や練習状況に合わせて相談できたらと思います。  
指導スタッフの先生方に相談してください。尚、1年生の本練習は基本 1set で考えています。  
※怪我や体調不良の選手は、練習内容を変更できたらと思います。相談してください。

★指導スタッフ：高田（水口） 大岡（彦根東） 町釋（能登川） 日夏（石部） 小澤（竜王）