

令和8年度 5月23日(土) 第1回中長距離練習会 練習計画

	練習計画	練習の目的
<p>5/23(土) 13:30～ 室内集合</p>	① 肩甲骨・股関節・腸腰筋・動きづくり	<p>☆TEAM SHIGA を意識した雰囲気づくり</p> <p>☆競り合いに負けない</p> <p>☆リズムを大切にす</p> <p>☆積極的に走る</p>
	② 2000mPR A=96” B=104” C=112” D=120”	
	③ フロート×4本 r=100mjog ※直線フロート、曲線 jog	
	④ ◆800m : 400m+200m+200m×1~2set r=70s,40s 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	
	○200m 2本目 P=Free	
	◆1500m : 400m×3~4本×1~2set 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)