

# 令和8年度 6月20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
<p>6/20(土) 13:30～ 室内集合</p>	<p>① 肩甲骨・股関節・腸腰筋・動きづくり</p> <p>② 2000mPR A=96 B=100 C=104 D=108</p> <p>③ フロート×4本 r=100mjog ※直線フロート、曲線 jog</p> <p>④ ◆800m : 600m+200m×1~2set r=60s set間 10'~15'rest</p> <p>○600m A:(男子全国・近畿)P=1'30~1'33</p> <p>B:(男子県入賞)P=1'37~1'40</p> <p>C:(女子全国・近畿+男子通信・夏季)P=1'42~1'45</p> <p>D:(女子県入賞)P=1'48~1'51</p> <p>E(女子通信・夏季)P=1'54~1'57 F(1年生など)P=2'00~2'03</p> <p>○200m P=Free</p> <p>◆1500m:300m×4本×1~2set r=100mjog 30~45 set間 10'~15'rest</p> <p>A:(男子全国・近畿)P=48~50 r=30s B:(男子県入賞)P=50~52 r=30s</p> <p>C:(女子全国・近畿+男子通信・夏季)P=53~55 r=35s</p> <p>D(女子県入賞)P=57~59 r=40s</p> <p>E:(女子通信・夏季)P=60~62 r=40s</p> <p>F:(1年生など)P=63~65 r=45s</p> <p>◆3000m : 800m×3~4本 r=200mjog 60~70</p> <p>○全国・近畿 2'20~2'24/周 P=70~72</p> <p>○県入賞 2'28~2'32/周 P=74~76</p> <p>○通信・夏季 2'36~2'40/周 P=78~80</p> <p>⑤ C-down (10~15'jog、体操・ストレッチ)</p>	<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>☆リズムを大切に走る</p> <p>☆積極的に走る</p>

※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。

※通信大会の1週間前です。調整する選手は、1setにするなど練習量を相談してください。

★指導スタッフ：高田(水口) 大岡(彦根東) 町釋(能登川) 日夏(石部)