

# 令和7年度 6月21日(土) 第3回中長距離練習会 練習計画

	練習計画	練習の目的
<p>6/21(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=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 : 600m+200m×1~2set r=60s set間10'~15'rest	
	○600m A:(男子全国・近畿)P=1'30~1'33 B:(男子県入賞)P=1'37~1'40	
	C:(女子全国・近畿+男子通信・夏季)P=1'42~1'45	
	D:(女子県入賞)P=1'48~1'51	
	E(女子通信・夏季)P=1'54~1'57 F(1年生など)P=2'00~2'03	
	○2本目 200m P=Free	
	◆1500m : 300m×4本×2set r=100mjog 30~45 set間10'~15'rest	
	A:(男子全国・近畿)P=48~50 r=30s B:(男子県入賞)P=50~52 r=30s	
	C:(女子全国・近畿+男子通信・夏季)P=53~55 r=35s	
	D(女子県入賞)P=57~59 r=40s	
	E:(女子通信・夏季)P=60~62 r=40s F:(1年生など)P=63~65 r=45s	
	◆3000m : 2000mPR+400m×6本 r=1周 walk,200mjog 60~70	
○2000m 全国・近畿 6'15~6'20/周 P=75~76		
県入賞 6'25~6'30/周 P=77~78		
通信・夏季 6'45~6'50/周 P=81~82		
400m A:(全国・近畿)P=69~71 r=60s		
B:(県入賞)P=74~76 r=65s		
C:(通信・夏季)P=78~80 r=70s		
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)