

令和8年度 9月5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												
9/5 (土) 13:30～ 食堂前 集合	①筋力強化（芝生を利用して） ②動きづくり（芝生） ③1km コース jog(W-UP) ④1km コースペースランニング（最大 8 周） <table><tr><td>A</td><td>4'00～4'10</td><td>D</td><td>4'30～4'40</td></tr><tr><td>B</td><td>4'10～4'20</td><td>E</td><td>4'40～4'50</td></tr><tr><td>C</td><td>4'20～4'30</td><td>F</td><td>4'50～5'00</td></tr></table> ⑤中央道 200m×5 本＋下り 100m×3 本 （近くの選手と一緒に） ⑥C-down（5'jog、体操・ストレッチ）	A	4'00～4'10	D	4'30～4'40	B	4'10～4'20	E	4'40～4'50	C	4'20～4'30	F	4'50～5'00	☆TEAM SHIGA を意識した雰囲気づくり ☆リズムを大切にする
A	4'00～4'10	D	4'30～4'40											
B	4'10～4'20	E	4'40～4'50											
C	4'20～4'30	F	4'50～5'00											

～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。

※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）