

| 目標: 駅伝県立 3位 個人関東大会出場 ◎応援される選手・チーム                          |    |   |            |            |                                                                                                                                     |          |        |                     |
|------------------------------------------------------------|----|---|------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|---------------------|
| 大切にしたいこと: ①余裕のあるなかで「動きよく」 ②自分で考えて練習する ③故障 0 (違和感あればエアロバイク) |    |   |            |            |                                                                                                                                     |          |        |                     |
| 神奈川県立座間高等学校 陸上競技部 長距離ブロック 練習メニュー                           |    |   |            |            |                                                                                                                                     |          |        |                     |
| 月                                                          | 日  | 曜 | 大会・行事      | 朝練習        | メイン練習メニュー                                                                                                                           | 目的       | 場所     | 天気,気温,風,湿度          |
| 7                                                          | 1  | 水 | 期末テスト      |            | Free                                                                                                                                |          | 各自     |                     |
|                                                            | 2  | 木 | 期末テスト      |            | Free                                                                                                                                |          | 各自     |                     |
|                                                            | 3  | 金 | 期末テスト      |            | 8km jog[Free],200*4[1500RP]                                                                                                         | 動きづくり    | 学校     | 曇,26℃,1m/s,65%      |
|                                                            | 4  | 土 | 県選手権       |            | 1500:石黒4'12"97SB,大塚4'34"02,村上4'29"02,窪田4'44"12,児玉4'23"25SB,<br>福本4'56"70PB,監物4'53"46PB,成田4'54"97PB,森4'20"74                         | 記録会/持久力  | 三ツ沢競技場 | 曇,28℃,1m/s,68%      |
|                                                            | 5  | 日 |            |            | Free                                                                                                                                | 回復       | 各自     |                     |
|                                                            | 6  | 月 | 午前授業14:00s |            | 12kmjog[Free],WS                                                                                                                    | 回復       | 学校     | 雨0.1mm,24℃,1m/s,79% |
|                                                            | 7  | 火 | 15:15s     |            | AB:Road 2000*4(R=2')[A:7'00"-10" B:7'30"-40"]<br>C:(400+400+400+200)*2set(R=200jog,SR=10')[1500RP]                                  | LT値向上    | 学校     | 曇,24℃,2m/s,74%      |
|                                                            | 8  | 水 | 午前授業14:00s |            | 8-10kmjog[Free],WS                                                                                                                  | 回復       | 学校     | 晴,29℃,2m/s,72%      |
|                                                            | 9  | 木 | 午前授業14:00s |            | Free                                                                                                                                | 回復       | 各自     |                     |
|                                                            | 10 | 金 | 午前授業14:00s |            | 8kmjog[Free],200*4(R=1')[RP]                                                                                                        | 回復       | 学校     | 晴,30℃,5m/s,64%      |
|                                                            | 11 | 土 | 北相第二大会     |            | 1500:石黒4'07"52PB 3位,村上4'27"95,福本4'56"80SB,羅久井5'27"55 10位,<br>3000SC:児玉10'27"28PB5位,森10'37"18 7位,和田12'17"83PB,窪田23'47"37PB(能見競歩標準突破) | 試合       | 城山競技場  | 晴,31℃,2m/s,65%      |
|                                                            | 12 | 日 | 北相第二大会     |            | 800:羅久井2'35"76SB 7位,大塚2'04"77SB 8位<br>5000:石黒16'00"07 7位,窪田17'55"56,成田18'59"92PB                                                    | 試合/持久力   | 城山競技場  | 曇,29℃,0m/s,78%      |
|                                                            | 13 | 月 | 午前授業       |            | Free                                                                                                                                | 回復       | 各自     |                     |
|                                                            | 14 | 火 | 午前授業14:00s |            | team meeting/8-10kmjog[ゆっくり],WS                                                                                                     | 回復       | 学校     | 晴,33℃,4m/s,57%      |
|                                                            | 15 | 水 | 午前授業14:00s | 6km jog,WS | AB:1000*8(R=1')[A:3'20"-30",B:3'30"-40"]<br>C:(500+300)*3(R=10')[C1.100"+Free,C2.110"+Free]                                         | LT値向上    | 学校     | 晴,32℃,5m/s,6%       |
|                                                            | 16 | 木 | 午前授業14:00s |            | Free                                                                                                                                | 回復       | 各自     |                     |
|                                                            | 17 | 金 | 球技大会       | 6km jog,WS | 8-10kmjog[Free],WS                                                                                                                  | 動きづくり    | 学校     | 曇,31℃,5m/s,74%      |
|                                                            | 18 | 土 | 7:30s      |            | AB:800*5(R=2'30")[A:2'14"~20",B:2'22"~26"]+200*5[A.33",B.35"+Last Free]<br>C:(400+400+400+300)*3(R=60",SR=10') B→Aに挑戦               | VO2max向上 | 海老名競技場 | 曇,27℃,2m/s,80%      |
|                                                            | 19 | 日 |            |            | Free                                                                                                                                | 回復       | 各自     |                     |
|                                                            | 20 | 月 | 海の日 8:00s  |            | 希望ヶ丘高校合同練習 (400+600)×4 2set[A:4.00+3.20/km,B:4.10+3.30/km,C:4.20+3.40/km]                                                           |          | 希望ヶ丘高校 |                     |
|                                                            | 21 | 火 | 終業式        |            | Free                                                                                                                                | 回復       | 各自     |                     |
|                                                            | 22 | 水 | 夏休み 8:15s  |            | AB:1600×5(R=75")[5'20"~28",]<br>C:(500+300)*3(R=10')[C1.95"~100"+Free,C2.105"~110"+Free]                                            | LT値向上    | ギオン競技場 | 晴,32℃,2m/s,62%      |
|                                                            | 23 | 木 | 7:30s      |            | 10kmjog,WS                                                                                                                          | 回復       | 学校     | 晴,33℃,2m/s,61%      |
|                                                            | 24 | 金 | 7:30s      |            | 8-10kmjog,WS                                                                                                                        | 回復       | 学校     | 晴,29℃,2m/s,80%      |
|                                                            | 25 | 土 | 7:30s      |            | AB:800*6(R=2'30")[A:2'14"~20",B:2'22"~26"]<br>C:400+400+400+300 3set(R=60",SR=5')                                                   | VO2max向上 | 海老名競技場 | 晴,30℃,1m/s,76%      |
|                                                            | 26 | 日 |            |            | Free                                                                                                                                | 回復       | 各自     |                     |
|                                                            | 27 | 月 | 学校説明会      |            | 12kmjog[ゆっくり]                                                                                                                       | 動きづくり    | 学校     | 曇,26℃,3m/s,85%      |
|                                                            | 28 | 火 |            |            | Free                                                                                                                                | 回復       | 各自     |                     |
|                                                            | 29 | 水 | 1日練習       |            | AM:AB:1600×5(R=1~)[3'30"~/km,3'40"~/km],C:6000jog/プール2h<br>PM:クロカン8km jog,WS                                                        | LT値向上    | ギオン競技場 | 晴,30℃,0m/s,65%      |
|                                                            | 30 | 木 | 1日練習       |            | AM:AB:10kmjog,WS/C:1000×6(R=1')[4'15"],WS/プール2h<br>PM:8kmjog,全体補強                                                                   | 持久力強化    | ギオン競技場 | 晴,30℃,0m/s,63%      |
|                                                            | 31 | 金 | 1日練習       |            | AM:6kmjog,WS200×2[35"]※+walkers Drill<br>PM:400+400+400+300 3set                                                                    | RE向上     | ギオン競技場 | 晴,33℃,2m/s,55%      |