

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
8	1	土			Free	回復	各自	
	2	日			10km jog[Free],WS	回復	学校	晴,31℃,67%,1m/s
	3	月			1000×5(R=400jog)A.3.10,B3.20 女子:500+300 3set	VO2max	ギオン競技場	曇,25℃,3m/s,75%
	4	火	家族の日		Free	回復	各自	
	5	水	家族の日		Free	各自	各自	
	6	木	家族の日		Free	各自	各自	
	7	金			1600×5(R=2')[A3.30,B3.40] C:400+400+400+300 3set(R=60",SR=15')	LT値向上	海老名競技場	晴,29℃,1m/s,85%
	8	土	家族の日		Free	回復	各自	
	9	日	家族の日		Free	各自	各自	
	10	月			10km jog[Free],WS	動きづくり	学校	晴,28℃,3m/s,69%
	11	火	山の日		1000×4+400(R=200walk,2'30")[A:3'05"~8",B:3'15"~20"+Free]C:500+300 3set(R=15')	VO2max向上	海老名競技場	晴,27℃,1m/s,73%
	12	水			台風→Freeに変更	回復	各自	
	13	木			Free	回復	各自	
	14	金			400+400+400+300 2set(R=200jog,100jog,SR=10')[68"~70"]	RE向上	ギオン競技場	曇,27℃,2m/s,80%
	15	土			Free	回復	各自	
	16	日			10km jog,WS	調整	学校	曇,26℃,3m/s,73%
	17	月			8kmjog,WS	調整	学校	曇,25℃,2m/s,79%
	18	火			5000以上メンバー:1000×3(R=200jog)[RP]+400[Free] 3000以下メンバー:300×3(R=5')RP-1" 森,広田:300×4(R=100walk)[1500RP-1"]	刺激	海老名競技場	晴,28℃,3m/s,72%
	19	水			Free	調整	各自	
	20	木			6km,WS	調整	学校	晴,27℃,1m/s,77%
	21	金			6kmjog,100×4	調整	学校	晴,28℃,1m/s,71%
	22	土	地区新人 県記録会		地区新人5000m:村上 17'20"23 SB, 石黒 2000(3.05-3.06)まで雷雨で中断, 監物 雷雨中止 → 雷雨による特別処置により 3名全員県大会進出! 記録会800:大塚 2'07"70, 児玉 2'09"73 SB, 成田 2'20"20 SB, 福本 2'23"74 上記以外:30'jog, WS	試合	三ツ沢競技場	曇(雷雨),30℃,0m/s,72%
	23	日			地区新人5000W:窪田 24'03"11 SB, 福本 31'57"47 PB, 成田 TO → 3名全員県大会進出! 記録会1500:羅久井 5'15"01 PB, 森 4'18"48, 広田 5'10"32PB 上記以外:50'jog, WS	試合	三ツ沢競技場	曇,30℃,0m/s,65%
	24	月	夏期休業最終日		Free	回復	各自	
	25	火			8km jog,WS	調整	学校	晴,33℃,5m/s,64%
	26	水	記述模試		地区選手:500+300[1500RP+Free] / 他:8000PR[4'05"~10"/2kmB-up] walk:別メニュー	刺激 / LT	学校	晴,34℃,4m/s,64%
	27	木			Free	調整	各自	雨
	28	金		雨のためFree	20'~30'jog,100×4	調整	学校	曇,30℃,3m/s,67%
	29	土	地区新人		地区新人1500m:石黒 4'05"46 PB → 県大会進出! , 村上 4'25"86 SB, 窪田 4'26"61 PB, 羅久井 5'10"85 PB → 県大会進出! 上記以外:1000×5(R=400jog)[3'10"] or 400×4 2set(R=1',SR=10')[RP]	試合 / VO2max	城山競技場	曇,24℃,0m/s,92%
	30	日			地区新人800m:大塚 ① 2'07"62 ② 2'03"79 PB → 県大会進出! , 児玉 2'13"12, 成田 2'19"62, 羅久井 2'33"42 SB → 県大会進出! 3000SC:児玉 10'55"11 上記以外:60'jog,WS	試合 / 持久力	城山競技場	曇,25℃,2m/s,84%
	31	月			Free	回復	各自	