

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
9	1	火			10km jog, WS walk: 40' walk	動きづくり	学校	晴, 29℃, 2m/s, 63%
	2	水	文化祭準備	6km jog, WS	県出場選手: (400+400+400+300)*2set (R=200jog, 100jog, SR=15') [1set: 67", 67", 67", 51"/ 2set: 63", 65", 65", 47"] walk: 1000*5[RP-10"] 他: Road2000*3 (R=2')[B: 3'40"-45"/km, C: 4'15"/km], WS	Sharpening	大和競技場	曇, 29℃, 4m/s, 68%
	3	木	文化祭準備		Free	Peakingn	各自	曇
	4	金	文化祭準備	6km jog, WS	Road2000*3 (R=2')[A: 3'35"/km B: 3'45"/km C: 4'15"/km] walk: 別メニュー	LT	学校	曇, 24℃, 1m/s, 85%
	5	土	文化祭		Free	Peakingn	各自	曇
	6	日	文化祭		Free	Peakingn	各自	雨
	7	月	片付け		雨のため変更→体幹2set, タバタ1set	Peakingn	学校	雨4mm, 23℃, 2m/s, 92%
	8	火	代休		県出場選手: 400+400+400+300 (R=1')[1500RP, 1500RP-3"] 他: 1600*4 (R=90")[5'44"]+400*2 (R=15', 2') walk: 1000*3 (R=200walk)[5000wRP]	Sharpening	ギオン競技場	曇, 24℃, 1m/s, 84%
	9	水	代休		県出場選手: 6km jog, WS / 他: 10km jog, WS	Peakingn	学校	曇, 29℃, 5m/s, 80%
	10	木			Free	Peakingn	各自	
	11	金		雨のため中止	県出場選手: w-up, 100*4 / 他: 10km jog, WS	Peakingn	学校	曇, 20℃, 2m/s, 90%
	12	土	県新人大会		1500 予 (石黒: 4'11"21, 羅久井: 5'12"06 SB) 選手以外: 1200*3 (R=3')[5000RP]+400*2[1500RP]	Race	三ツ沢競技場	雨, 24℃, 1m/s, 83%
	13	日	県新人大会		5000W 決 (窪田: DQ, 成田: TO, 福本: DQ) 選手以外: 15km jog, WS	Race	三ツ沢競技場	晴, 26℃, 0m/s, 76%
	14	月			Free	Peakingn	各自	
	15	火			10km jog, WS	Peakingn	学校	曇, 27℃, 2m/s, 84%
	16	水		4km jog+2kmLT, WS	雨のため変更: 体幹2set, タバタ1set, 羅久井200*3[36"]	Sharpening	学校	雨1mm, 22℃, 2m/s, 92%
	17	木			Free	Peakingn	各自	
	18	金		6km jog, WS	県出場選手: w-up, 200*2 (R=2')[RP-1"] / 他: 8km jog, WS	Peakingn	学校	曇, 23℃, 3m/s, 74%
	19	土	県新人大会		800 予 (大塚: 2'07"65, 羅久井: 2'32"81 PB) 選手以外: 1000*3[5000RP]	Race	三ツ沢競技場	曇, 26℃, 1m/s, 62%
	20	日	台風により延期		台風のため延期			台風
	21	月	敬老の日	Free	Free	Peakingn	各自	台風
	22	火	県新人大会		男5000TR 決 (石黒: 16'43"81, 村上: 18'51"76, 監物: TO) 選手以外: 30' jog, WS	Race	三ツ沢競技場	晴, 29℃, 2m/s, 64%
	23	水	県長距離記録会		3000 (羅久井: 11'33"12PB, 大塚: 9'53"51, 成田: 10'52"55SB, 監物: 10'20"38PB, 福本: 11'04"27SB, 広田: 11'09"86PB) 5000 (石黒: 15'56"83SB, 児玉: 16'36"95PB, 森: 17'22"69, 窪田: 17'22"27)	Race	三ツ沢競技場	雨, 21℃, 0m/s, 91%
	24	木			Free	Recovery	各自	
	25	金		6km jog, WS	駅伝meeting → 10km jog, WS, 補強	動きづくり	学校	晴, 26℃, 3m/s, 67%
	26	土			Road2000*4 (R=2')[A: 7'00"-10", B: 7'15"-25", C: 8'10"-20"]	LT	学校	雨1mm, 20℃, 3m/s, 90%
	27	日			Free	Recovery	各自	
	28	月		雨のためearo bike	10km jog, WS, 補強	Recovery	学校	曇, 24℃, 2m/s, 94%
	29	火			雨のため変更→タバタ2set, 補強	Recovery	学校	雨2mm, 19℃, 2m/s, 90%
	30	水		6km jog, WS	Road1000*8 (R=2')[A: 3'20"~2本づつ2"up/B: 3'26"~2本づつ2"up/C: 4'00" (Last Free)] ※C: 6本まで	HI LT	学校	雨1mm, 20℃, 1m/s, 86%