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
10	1	木			Free	Recovery	各自	
	2	金		6km jog,WS	6km jog,WS	Recovery	学校	曇,22℃,1m/s,66%
	3	土	北相高校新人		1500:羅久井:5'16"57,**児玉4'20"78PB**,村上4'38"65,**監物4'46"09PB** 5000:**石黒15'44"86PB**　,窪田17'38"94,**福本19'35"63PB**	Traning Race	秦野カルチャーパーク	晴,23℃,2m/s,51%
	4	日			Free	Recovery	各自	
	5	月		6km jog,WS	10km jog,WS	Recovery	学校	晴,22℃,3m/s,69%
	6	火	面談週間		10km jog,WS	Recovery	学校	曇,28℃,4m/s,54%
	7	水	面談週間	6km jog,WS	Road2000*4(R=90")[A.6'55"-7'05",B.7'15"-25",C1.8'00",C2.8'25"]	LT	学校	晴,24℃,2m/s,40%
	8	木	面談週間		Free	Recovery	各自	
	9	金	面談週間		6km jog,WS	Recovery	学校	晴,25℃,1m/s,51%
	10	土	北相陸上競技大会		800:大塚2'04"84,**児玉2'06"16PB**,1500:石黒4'12"00,森4'20"12,福本4'56"76,羅久井5'12"46 5000:村上18'18"21,**監物18'29"68PB**,**広田20'16"00PB**	Traning Race	ギオンスタジアム	晴,25℃,2m/s,52%
	11	日	9:30s		試走LT　周回コース(2.6km)×3(R=2'30")[A:3'30"-35"/km,B:3'40"/km,C1:4'00"/km,C2:4'15"/km]	LT	新横浜公園	晴,24℃,2m/s,60%
	12	月	スポーツの日		Free	Recovery	各自	
	13	火			10km jog,WS	動きづくり	学校	晴,25℃,1m/s,63%
	14	水		6km jog,WS	Road1000*8(R=2')[A.3'20"~2本づつ2"up/B1.3'22"~B2.3'24"~2本づつ2"up/C1.3'45"-50",C2:4'05"] ※1年生,羅久井:1000×3(r=2')[C1]	Fast LT	学校	晴,26℃,1m/s,66%
	15	木			Free	Recovery	各自	
	16	金		6km jog,WS	8km jog,WS　3km組:6km jog,WS	Recovery	学校	晴,24℃,3m/s,53%
	17	土			5km jog+1000[RP],WS　羅久井:各自w-up,400*1[RP]	Recovery	学校	晴,23℃,3m/s,52%
	18	日	相模原記録会		3000:**羅久井11'14"33PB**,福本10'56"93,成田12'11"21,**大塚9'27"73PB**, 5000W:窪田25'28"54,5000:石黒16'04"73,**森16'37"30SB**,児玉17'12"13,村上18'07"91	Traning Race	ギオンスタジアム	晴,22℃,2m/s,48%
	19	月	2年修学旅行		1・3年生:10km jog ,WS	Stamina	学校	曇,25℃,5m/s,64%
	20	火	2年修学旅行		Free	Recovery	各自	
	21	水	2年修学旅行		Free	Recovery	各自	
	22	木	2年修学旅行		1・3年生:Road8000 B-up[4'10"/km - 2kmごと10"up]1年生:4-6kmまで	動きづくり	学校	晴,22℃,4m/s,39%
	23	金	代休　15:30~		10km jog,WS	Recovery	学校	晴,19℃,1m/s,55%
	24	土	関東新人		駅伝コース(1745)*3+1周(R=90")[A.3'30"/km+3'15"/km,B.3'40"/km+3'20",C1.4'00"/km,C2.4'10"-15"/km] ※C:3周まで	LT	新横浜公園	雨,18℃,0.2m/s,80%
	25	日	関東新人		試走jog10km(2.6km*4)	Recovery	新横浜公園	晴,24℃,1.5m/s,83%
	26	月			Free	Recovery	各自	
	27	火			8km jog,WS	Peaking	学校	晴,21℃,1m/s,82%
	28	水			Road1000*5(R=90")[A.3'15" B.3'18"-20" C.3'45"] ※3km区間:3本	Sharpening	学校	晴,17℃,4m/s,44%
	29	木			Free	Peaking	各自	
	30	金			6km'jog,WS	Peaking	学校	曇,19℃,1m/s,57%
	31	土			2000+1000(R=60"jog)[RP+RP-5"]　※3km区間:1000+1000(R=60"jog)[RP](1年生:Rなし3'30"+Free)	Sharpening	学校	晴,21℃,3m/s,58%