

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 練習結果

月	日	曜	大会・行事	w-up	menu	c-down	目的	場所	天気,気温,風,湿度
6	1	月		Drill	10km jog[48'33"],WS	Stretch,SC	回復	学校	晴,26°C,4m/s,62%
	2	火		10'jog,Drill,WS	Road 2000*4(R=2')[7'16"4-7'24"3-7'27"2-7'23"3]	jog,Icing,Stretch,(SC)	LT値向上	学校	雨0.1mm,23°C,4m/s,73%
	3	水	※台風:予行延期		Free		回復	各自	台風
	4	木	体育祭予行	グラウンド準備	各自8km jog[38'00"],WS	体幹,care	回復	学校	曇,22°C,2m/s,59%
	5	金	体育祭		Free		回復	学校	曇,23°C,3m/s,55%
	6	土		10'jog,Drill,WS	800*6(R=2'30")[2'29"9-2'27"8-2'27"5-2'26"9-2'28"4-2'21"0]	10'jog,Icing,Stretch,SC	VO2max	海老名競技場	曇,21°C,2m/s,58%
	7	日			Free		回復	各自	
	8	月		Drill	10km jog[47'33"],WS	Stretch,体幹,(SC)	回復	学校	曇,24°C,2m/s,71%
	9	火		HD	8km jog[37'55"],100*6[1500RP]	補強,care,(SC)	スピード刺激	学校	曇,23°C,3m/s,73%
	10	水		10'jog,Drill,WS	Road 1000*6(R=1')[3'17"-3'21"-3'19"-3'20"-3'17"-3'19"]+200*4(R=2')[RP]	10'jog,Icing,Stretch	LT刺激	学校	曇,22°C,2m/s,63%
	11	木	関東総体		Free		回復	各自	
	12	金	関東総体	HD	各自30'jog,WS50*3-4	Icing,Stretch,(SC)	調整	学校	晴,24°C,4m/s,63%
	13	土	県西地区選手権	各自	800:成田2'18"66PB,福本2'22"45PB 3000までPace Make石黒9'37" 5000:児玉17'10"96PB,森17'17"40,窪田17'55"45,村上18'00"54	20'jog,Stretch	記録会	城山競技場	晴,26°C,4m/s,69%
	14	日	関東総体		Free		回復	各自	
	15	月		Drill	8km jog[39'00"],WS	Stretch,(SC)	調整	学校	曇,21°C,4m/s,71%
	16	火			Free		調整	各自	
	17	水		各自	Road 1000*3(R=3')[3'04"3-3'10"4-3'08"5]	10'jog,Icing,Stretch	刺激	学校	晴,25°C,58%,5m/s
	18	木		Drill	各自30'jog[6km],WS	Icing,Stretch,(SC)	調整	各自	晴,24°C,4m/s,73%
	19	金		HD	各自30'jog[6km],WS200*2-4[RP]	Icing,Stretch,(SC)	調整	学校	曇,27°C,3m/s,70%
	20	土	国土館大競技会	各自	1500:石黒4'11"60PB,森4'18"12SB,児玉4'21"34PB,大塚4'25"95,村上4'27"47,窪田4'28"49PB 3000:成田10'37"95PB,監物10'38"10PB,和田10'51"19PB,福本10'54"35PB	Icing,Stretch	記録会	国土館大学	雨2mm,23°C,2m/s,91%
	21	日	国土館大競技会	各自	800:大塚2'04"72PB,成田2'20"60SB,福本2'18"82PB,監物2'18"72PB 5000:石黒15'49"23PB,森16'39"63,児玉16'44"17PB,窪田16'56"78PB,村上17'22"48 →5000m 5人平均タイム=16'33"に!	jog,care	記録会	国土館大学	曇,27°C,2m/s,73%
	22	月	テスト期間		Free		回復	各自	
	23	火	テスト期間		Free		各自	各自	
	24	水	テスト期間	10'jog,Drill,WS	Road 2000*4(R=2')[7'07"0-7'03"5-7'09"6-7'10"3]	10'jog,Icing	LT値向上	学校	曇,24°C,4m/s,68%
	25	木	テスト期間		Free		回復	各自	
	26	金	テスト期間		Free		各自	各自	
	27	土	テスト期間		大雨のため変更 →Free		各自	各自	雨
	28	日	テスト期間		Free		回復	各自	
	29	月	期末テスト		Free		各自	各自	
	30	火	期末テスト		Free		各自	各自	