

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
5	1	金		HD	10km jog[46'19"],Hill50×10	Stretch,(SC)	動きづくり	学校	曇,19°C,5m/s,84%
	2	土	8:15s	10'jog,Drill,WS	1600×5(R=90°)[5'34"2-5'34"6-5'34"3-5'35"9-5'31"5], WS200×2-4[3000RP]	外周2周(3.4km)jog,lcing,体幹	LT値向上	ギオン競技場	晴,23°C,2m/s,41%
	3	日	憲法記念日		Free		回復	各自	
	4	月	みどりの日 9:00s	HD	10km jog[47'42"],Hill50×8	lcing,体幹(SC)	動きづくり	学校	晴,24°C,6m/s,63%
	5	火	こどもの日 8:15s	Drill	クロカン50' jog[10.5km],WS200×4[3000RP]	lcing,体幹	回復	ギオン競技場	晴,19°C,3m/s,29%
	6	水	振替休日 8:15s	10'jog,Drill,WS	2000+1600×3(R=2',90°),400×4(R=60°,SR~15') [6'51"7-5'32"9-5'31"5-5'33"9-74"0-71"0-71"1-70"0]	外周2周(3.4km)jog,lcing	LT値向上	ギオン競技場	曇,19°C,2m/s,58%
	7	木			Free		回復	各自	
	8	金		HD	10km jog[Free],Hill×8	Squat,Calf raise,Stretch(SC)	動きづくり	学校	曇,25°C,6m/s,63%
	9	土	県総体	10'jog,Drill,WS	※選手以外 8:40s 3000×1(2000PM+1000Free) [6'10"+3'23"(9'33"0)]	Stretch,体幹	メンバー選考	三ツ沢競技場	晴,22°C,3m/s,32%
	10	日	県総体	Drill	※選手以外 LSD90'(15km~),WS	Squat,Calf raise,Stretch	持久力強化	三ツ沢競技場	晴,22°C,2m/s,28%
	11	月	テスト期間		Free		各自	各自	
	12	火	テスト期間		Free		各自	各自	
	13	水	テスト期間		Free		各自	各自	
	14	木	テスト期間		Free		各自	各自	
	15	金	テスト期間		Free		各自	各自	
	16	土	県総体	10'jog,Drill,WS	5000W決 24'17"16(6位入賞) ※選手以外:LSD14km	care	持久力強化	三ツ沢競技場	
	17	日	県総体		Free		回復	各自	
	18	月	中間テスト		Free		各自	各自	
	19	火	中間テスト		Free		各自	各自	
	20	水	中間テスト		Free		各自	各自	
	21	木	中間テスト		雨天ため、ミーティング→補強のみ		ミーティング	学校	雨
	22	金		Drill	10km jog[47'41"],WS	Stretch,体幹,(SC)	回復	学校	曇,17°C,5m/s,72%
	23	土	9:00s	各自	400×2+1000×4(R=90°,SR=4',R=3') [71"1-73"0-3'08"8-3'10"3-3'08"5-3'04"1]	10'jog,lcing,Stretch,SC	VO2max	海老名競技場	曇,16°C,3m/s,65%
	24	日			Free		回復	各自	
	25	月		Drill	10km jog[49'18"],WS	Stretch,体幹,(SC)	回復	学校	晴,25°C,3m/s,59%
	26	火		HD	10km jog[46'22"],100×4[RP]	Squat,Calf raise,Stretch,(SC)	動き作り	学校	晴,27°C,3m/s,52%
	27	水		10'jog,Drill,WS	Road2000×4(R=2')[3'43"/km]	10'jog,lcing,Stretch,(SC)	LT値向上	学校	曇,27°C,4m/s,58%
	30	土	16:30s	10'jog,Drill,WS	1000×5(R=3'(200walk))[3'13"-3'06"-3'06"-3'05"-2'51"]	15'jog,lcing,Stretch,体幹,SC	VO2max	ギオン競技場	晴,26°C,6m/s,57%
	31	日			Free		回復	各自	