

## 中学校長距離練習計画 (11月)

(男子)

練習強度：最強 中強 強 中弱 弱

月 / 日	曜	強度	練習内容	競技会等行事
11/ 1	月		50' jog tempo 120m × 5	
2	火		1000mInt × 5 (P3'20" R200mjog1'20")	
3	水		30' jog tempo 120m × 5	
4	木		B-up 3000m (P3'50" - 3'40" - 3'30" ) × 2	
5	金		40' jog 200m × 4 (P35" R100mjog40")	
6	土		コーストライアル3000m or 3000mタイムトライアル	
7	日		Repe2000m (P90%) + 1600m (P90%) + 800m (P95%)	
8	月		30' jog tempo 120m × 5	
9	火		40' jog tempo 120m × 5	
10	水		B-up 3000m (P4'00" - 3'50" - 3'40")	
11	木		1200mInt × 2 ( P4'00" P3'58" R400mjog)	
12	金		40' jog 200m × 5 (P36" R100mjog40")	
13	土		2000mタイムトライアル or 3000mレース	ウ`アリアント
14	日		40' jog tempo 100m × 5	岩日駅伝
15	月		50' jog	
16	火		P6000m (P46") P2000m (P44")	
17	水		40' jog tempo 100m × 5	
18	木		タイムテスト 1600m (P95%) tempo 400m × 2	
19	金		40' jog	
20	土		県中学校駅伝	
21	日		40' jog tempo 100m × 5	
22	月		50' jog	
23	火			
24	水			
25	木			
26	金			
27	土			
28	日			
29	月			
30	火			

**【連絡事項】**

男子用の練習計画です。女子の2kmコースを走る選手のタイムトライアルは1600m 県中学校駅伝大会までの練習計画です。  
調整練習期間に入ります。太字はポイント練習です。試合と同じようにしっかりW-upをして実施しましょう。

**コーストライアル** は、積極的に実施する。500m/中間点/ラスト500mをはっきり覚える。コースのカーブ、上り・下りの坂の走り方を試してみる。

大会まで2週間余りです。疲労を残さないこと・怪我をしないこと・風邪を引かないこと・・・コンディショニングが全てです。

R u n n i n g L a p 換算表 ( 1 5 0 0 m 最高タイムを基準 : 運動強度 9 0 % )

	100m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	3000m
4.00	17.8	2.22.4	2.58.0	3.33.6	4.26.6	4.44.8	5.56.0	8.53.2
4.05	18.1	2.24.8	3.01.0	3.37.2	4.32.2	4.49.6	6.02.0	9.04.4
4.10	18.5	2.28.0	3.05.5	3.42.0	4.37.7	4.56.0	6.11.0	9.15.4
4.15	18.9	2.31.2	3.09.0	3.46.8	4.43.3	5.02.4	6.18.0	9.26.6
4.20	19.3	2.34.4	3.13.0	3.51.6	4.48.8	5.08.8	6.26.0	9.37.6
4.25	19.6	2.36.8	3.16.0	3.55.2	4.54.4	5.13.6	6.32.0	9.48.8
4.30	20.0	2.40.0	3.20.0	4.00.0	5.00.0	5.20.0	6.40.0	10.00.0
4.35	20.4	2.43.2	3.24.0	4.04.8	5.05.5	5.26.4	6.48.0	10.11.0
4.40	20.7	2.45.6	3.27.0	4.08.4	5.11.1	5.31.2	6.54.0	10.22.2
4.45	21.1	2.48.8	3.31.0	4.13.2	5.16.6	5.37.6	7.02.0	10.33.2
4.50	21.5	2.52.0	3.35.0	4.18.0	5.22.2	5.44.0	7.10.0	10.44.4
4.55	21.9	2.55.2	3.39.0	4.22.8	5.27.7	5.50.4	7.18.0	10.55.4
5.00	22.2	2.57.6	3.42.0	4.26.4	5.33.3	5.55.2	7.24.0	11.06.6
5.05	22.6	3.00.8	3.46.0	4.31.2	5.38.8	6.01.6	7.32.0	11.17.6
5.10	23.0	3.04.0	3.50.0	4.36.0	5.44.4	6.08.0	7.40.0	11.28.8
5.15	23.3	3.06.4	3.53.0	4.39.6	5.50.0	6.12.8	7.46.0	11.40.0
5.20	23.7	3.09.6	3.57.0	4.44.4	5.55.5	6.19.2	7.54.0	11.51.0
5.25	24.1	3.12.8	4.01.0	4.49.2	6.01.5	6.25.6	8.02.0	12.03.0
5.30	24.4	3.15.2	4.04.0	4.52.8	6.06.0	6.30.4	8.08.0	12.12.0
5.35	24.8	3.18.4	4.08.0	4.57.6	6.12.0	6.36.8	8.16.0	12.24.0
5.40	25.2	3.21.6	4.12.0	5.02.4	6.18.0	6.43.2	8.24.0	12.36.0

R u n n i n g L a p 換算表 ( 1 5 0 0 m 最高タイムを基準 : 運動強度 9 5 % )

	100m	800m	1000m	1200m	1500m	1600m	2000m	3000m
4.00	16.8	2.14.4	2.48.0	3.21.6	4.12.6	4.28.8	5.36.0	8.25.2
4.05	17.2	2.17.6	2.52.0	3.26.4	4.17.9	4.35.2	5.44.0	8.35.8
4.10	17.5	2.20.0	2.55.0	3.30.0	4.23.2	4.40.0	5.50.0	8.46.4
4.15	17.9	2.23.2	2.59.0	3.34.8	4.28.4	4.46.4	5.58.0	8.56.8
4.20	18.2	2.25.6	3.02.0	3.38.4	4.33.7	4.51.2	6.04.0	9.07.4
4.25	18.6	2.28.8	3.06.0	3.43.2	4.38.9	4.57.6	6.12.0	9.17.8
4.30	18.9	2.31.2	3.09.0	3.46.8	4.44.2	5.02.4	6.18.0	9.28.4
4.35	19.3	2.34.4	3.13.0	3.51.6	4.49.5	5.08.8	6.26.0	9.39.0
4.40	19.6	2.36.8	3.16.0	3.55.2	4.54.7	5.13.6	6.32.0	9.49.4
4.45	20.0	2.40.0	3.20.0	4.00.0	5.00.0	5.20.0	6.40.0	10.00.0
4.50	20.4	2.43.2	3.24.0	4.04.8	5.05.3	5.26.4	6.48.0	10.10.6
4.55	20.7	2.45.6	3.27.0	4.08.4	5.10.5	5.31.2	6.54.0	10.21.0
5.00	21.1	2.48.8	3.31.0	4.13.2	5.15.8	5.37.6	7.02.0	10.31.6
5.05	21.4	2.51.2	3.34.0	4.16.8	5.21.1	5.42.4	7.08.0	10.42.2
5.10	21.8	2.54.4	3.38.0	4.21.6	5.26.3	5.48.8	7.16.0	10.52.6
5.15	22.1	2.56.8	3.41.0	4.25.2	5.31.6	5.53.6	7.22.0	11.03.2
5.20	22.5	3.00.0	3.45.0	4.30.0	5.36.8	6.00.0	7.30.0	11.13.6
5.25	22.8	3.02.4	3.48.0	4.33.6	5.42.1	6.04.8	7.36.0	11.24.2
5.30	23.2	2.06.6	3.52.0	4.38.4	5.47.4	6.13.3	7.44.0	11.34.8
5.35	23.5	3.08.0	3.55.0	4.42.0	5.52.6	6.16.0	7.50.0	11.25.2
5.40	23.9	3.11.2	3.59.0	4.46.8	5.56.4	6.22.4	7.58.0	11.32.8