

2月練習計画（女子長距離）

（山口県中体連長距離強化ブロック）

1	日	60分LSD(アッパダウ)	100m×10	筋トレ	バスケットボール
2	月	30分JOG(カカ)	50mタイヤダッシュ×10		
3	火	6000mP走(P50×20、48×10)	100m×10		
4	水	6000mJOG	200m×10	筋トレ	
5	木	30分JOG(カカ)	100m×6		
6	金	5000mJOG	1000m×2(P3'30"-R200)		
7	土	合同練習会(光)			
8	日	ゴールドウイン陸上競技教室(防府)			
9	月	30分JOG(カカ)	100m坂ダッシュ×5		
10	火	8000mJOG	タイヤダッシュ50m×10		
11	水	4000mBup	1200m	筋トレ	
12	木	30分JOG(カカ)	50mタイヤダッシュ×5		
13	金	5000mJOG	1000m×2(P3'30"-R200)		
14	土	30分JOG	200m×5	筋トレ	バスケットボール
15	日	山口クロカン(セミナーパーク)			
16	月	50分JOG	100m×5		
17	火	6000mJOG	200m×10		
18	水	60分LSD(アッパダウ)	100m×10	筋トレ	
19	木	5000mJOG	1000m×2(P3'30"-R200)		
20	金	テスト週間(各自練習) ~ 3月1日(月)まで			

(今月の練習について)

2月に入り本格的に冬期トレーニングをする時期に入っていると思います。

部活の終了時間が早く、十分な活動時間が取りにくいのが実情だと思います。短期間に効率よく練習できるように、色々と工夫してみましょう。

さて、今回の練習計画については、基本的な走力を付けるために「JOG」を練習の中心に考えています。きちんとしたフォームやリズム、集中力を大切にして、来るべきシーズンに向けての基礎固めをしましょう。

時間の余裕のある日には、筋力トレーニングや、動き作り、球技等も練習メニューに組み込んで、総合的な力をつけることも大切です。積極的に取り入れていきましょう。