

6 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)

31	土	合同練習 (予定変更)	
1	日	40' Jog	100 × 5
2	月	2000mBup(48-46)	600m × 3(40-R200)
3	火	1600m(44 × 6-40 × 2)	1200m(42 × 4-38 × 2) (10日前)
4	水	30' Jog	100 × 10
5	木	(300mINT × 4) × 2 (P 40 38-R100)	
6	金	40' Jog	100 × 5
7	土	合同練習	
8	日	40' Jog	100 × 5
9	月	1200mP走(42)	1000m(40)
10	火	40' Jog	100 × 5
11	水	3000mP走(48)	300m × 2(38)
12	木	30' Jog	
13	金	調整練習	
14	土	県中学選手権	
15	日	"	
16	月	40' Jog	100 × 5
17	火	50' Jog	100 × 5
18	水	4000mP走(50 × 10, 48 × 10)	100m × 10
19	木	2000mBup(48-46)	600m × 3(42)
20	金	40' Jog	100 × 5
21	土	{ 1200m(46-R100) + 300m(42) } × 2	
22	日	1000mINT × 5 (P 44 42-R400)	混成陸上
23	月	40' Jog	100 × 5
24	火	3000mBup(48-46-44)	200m × 4(40-R100)
25	水	2000mP走(42)	1200m(40)
26	木	30' Jog	100 × 5
27	金	40' Jog	100 × 5
28	土	60' LSD	100m × 10 ナイター陸上
29	日	4000mP走(50 × 10, 48 × 10)	100m × 5
30	月	40' Jog	100 × 5