

7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	火	40' JOG 100m × 5
2	水	600m × 3 (P 42 40 R-200) 2000mP走 (P48)
3	木	1600mP走 (P42) R600 300m × 4 (P57-R100)
4	金	40' JOG 100m × 5
5	土	4000mP走 (P50 × 10 48 × 10) R600 200m × 4 (P40-R100)
6	日	合同練習会
7	月	40' JOG 100m × 5
8	火	(800m + 400m) × 2 (P42 + 38) set間10' 2000mP走 (P48)
9	水	30' JOG 100m × 5
10	木	(300m × 4) × 2 (P57-R100) set間6'
11	金	40' JOG 100m × 5
12	土	合同練習会
13	日	4000mP走 (P50 × 10 48 × 10) 100m × 10
14	月	30' JOG 100m × 5
15	火	3000mP走 (P48) 120m × 6 (スタート・ラストを意識して各3本)
16	水	1600mP走 (P42) R600 300m × 2 (P57-R100)
17	木	30' JOG 100m × 5
18	金	2000mBup (P46-44) 600m (P40)
19	土	30' JOG 120m × 6 (スタート・ラストを意識して各3本)
20	日	調整練習 } どちらかで刺激を入れる (1000mor600m-P39)
21	月	" }
22	火	通信陸上
23	水	"
24	木	水泳練習 or 30' JOG
25	金	4000mP走 (P50 × 10 48 × 10) 100m × 10 水泳
26	土	40' JOG 100m × 5 水泳
27	日	夏季陸上競技教室
28	月	"
29	火	40' JOG 100m × 5 水泳
30	水	4000mP走 (P50 × 10 48 × 10) 100m × 10
31	木	600m × 3 (P42-R200) 2000m (P46)

（一言）通信陸上は全国大会に向けての最後のチャンスになります。7月22・23日に照準を絞って最後の追い込み、調整に頑張ってください。強化部では「男女ともあと3名程度は全国に行けるチャンスがあるのでは」と考えています。皆さんの最後の頑張りに期待します！