

9 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)

9	火	4000mP走 (P:50×10-48×10) R400 300m×2(P60)
10	水	600mINT×4(P44-R200) R600 2000mP走 (P48)
11	木	40' Jog 100m×5
12	金	6000mP走 (P:50×15-48×15)
13	土	3000mBup(P48-46-44)R600 1000m×2(P42-R400)
14	日	40' Jog 100m×5
15	月	4000mP走 (P48×15-44×5) 200mテント ^o ×4
16	火	1000mINT×5 (P 44 42-R200)
17	水	30' Jog 100m×5
18	木	2000mP走×2(P:44-R10')
19	金	1200m(800m(P46)+400m(P42)) INT×3
20	土	40' Jog 100m×5
21	日	第1回試走会(セミナーパーク9:00~)
22	月	40' Jog 100m×5
23	火	3000mBup(P48-46-44) R800 2000mBup(P44-42)
24	水	2400mP走(1600m(P44)+800m(P40)) R400 300m×2(P57)
25	木	30' Jog 100m×5
26	金	2000mP走 (P48) R600 1000m×2(P42-R400)
27	土	30' Jog 100m×5
28	日	第2回試走会(セミナーパーク9:00~)
29	月	2000mP走 (P42) R400 1000mP走 (P40)
30	火	30' Jog 100m×5

いよいよ駅伝に向けて、本格的にトレーニングを行う時期に入ってきました。気候的に涼しくなるこの時期は、大きく記録を伸ばす選手もたくさん出てくる、とても楽しいシーズンです。ベスト記録を出す喜びや、これまでできなかった練習ができるようになる喜びを、選手達にたくさん味わってほしいものです。

21日からは、セミナーパークを使つての試走会を行います。この機会を大いに生かして、選手たちにクロスカントリーでの走りを身につけて欲しいと思います。県内各学校の積極的な参加をお待ちしています。