

10月の練習計画及びビルドアップ走のラップ表を記載します。一般的な練習ですが、各校の選手の力量、性別等を考慮してアレンジをしていただきたいと思います。ピーキングを県中学校駅伝予選会においています。

10月の目標は「確かなスタミナ養成です」10月が最も選手の力のつく時期です。鍛錬期でもあります。県中学校長距離のレベルアップに頑張ってくださいと思います。

各地域でも実施したいかもしれませんが、毎週日曜日光高校で合同練習会を実施しています。10月24日(日)9時からセミナーパークで試走会を計画しています。御都合のつく学校はお集まり下さい。

詳しい日程につきましては光井中学校 山村まで御連絡ください。

光市立光井中学校

TEL 0 8 3 3 - 7 2 - 0 1 6 0

Fax 0 8 3 3 - 7 2 - 8 6 4 2

中学校長距離練習計画 (' 0 4 年 1 0 月)

(男子 3000m)

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
10/ 1	金		40' jog tempo 120m × 5	
2	土		60' jog tempo 300m × 5	秋季県体1日目
3	日		LSD14km(P4'30" ~ 5'00")	秋季県体2日目
4	月		50' jog tempo 100m × 5	
5	火		P6000m(46")P3000m(44")	
6	水		1200mInt × 3(P40" R400mjog2'30") 30' jog	
7	木		40' jog tempo 200m × 5	
8	金		40' jog tempo 100m × 5	
9	土		LSD12km(P4'30" ~ 5'00")	県新人大会
10	日		P4000m(44")1000m × 2(40")	
11	月		30' jog tempo 200m × 5	
12	火		60' jog tempo 300m × 5	
13	水		1200mInt × 3(P42" R400mjog2'30") 30' jog	
14	木		40' jog tempo 200m × 5	
15	金		2000mInt × 3(P44" R400mjog3'00") 20' jog	
16	土		LSD12km(P4'30" ~ 5'00")	
17	日		タイムトライアル3000m	
18	月		50' jog tempo 100m × 5	
19	火		P6000m(48")P3000m(46")	
20	水		B-up3000m+3000m 300m × 2	
21	木		40' jog tempo 200m × 5	
22	金		1200mInt × 3(P42" R400mjog2'30") 30' jog	
23	土		P6000m(46")P2000m(42")	
24	日		LSD14km(P4'30" ~ 5'00")	
25	月		60' jog tempo 100m × 5	
26	火		P4000m(46")P2000m(44")	
27	水		1600mInt × 3(P42" R400mjog2'30") 30' jog	
28	木		B-up 3000m(P4'00"-3'50"-3'40") × 2	
29	金		40' jog tempo 100m × 10	
30	土		60' jog tempo 100m × 5	
31	日		試走会・起伏のあるところでの練習	

【連絡事項】

雨天でグラウンドが使用できないときはロードでの実施にかえてよい。
練習メニューは、1週間単位で立ててありますが、選手の力量、調子を考慮してください。メニューをこなせないのは、選手の側の責任でなく指導の側の問題です。目標タイムの設定を正確にする。女子の練習も基本的には同様のことをしますが、量的質的に考慮してください。

3000mベストタイム9'30" ~ 9'40" くらいの選手を対象にして計画を立ててみました。

インターバルのリハビリは、脈拍数が120回/分を基準にしてください。必ずジョグでつなぐことが大切です。(インターバル走はジョグで強くなる)

中間テスト期間があると思いますが、自主トレ・補助練習を綿密にやり走力が落ちないように工夫しましょう。10月が勝負です。

セミナーパーク合同練習会を行います。自主的に参加しましょう。

ビルドアップ走を何回か取り入れています。有酸素能力を高め、スタミナ養成に効果的な練習法です。持久力がついてきたらどんどん練習に取り入れてみてください。またレースの流れで意図的にペースを変える練習にもなります。資料にビルドアップ走のラップ表をつけています。参考にしてください。

ビルドアップ走 Lap 表

B-up 3000m(P4'10"-4'00"-3'50")

No 1

Lap	200m	400m	600m	800m	1000m
1000m	50"	1'40"	2'30"	3'20"	4'10"
2000m	48"	1'36"	2'24"	3'12"	4'00"
3000m	46"	1'32"	2'18"	3'04"	3'50"

12'00"

B-up 3000m(P4'00"-3'50"-3'40")

No 2

Lap	200m	400m	600m	800m	1000m
1000m	48"	1'36"	2'24"	3'12"	4'00"
2000m	46"	1'32"	2'18"	3'04"	3'50"
3000m	44"	1'28"	2'12"	2'56"	3'40"

11'30"

B-up 3000m(P3'50"-3'40"-3'30")

No 3

Lap	200m	400m	600m	800m	1000m
1000m	46"	1'32"	2'18"	3'04"	3'50"
2000m	44"	1'28"	2'12"	2'56"	3'40"
3000m	42"	1'24"	2'06"	2'48"	3'30"

11'00"

B-up 3000m(P3'40"-3'30"-3'20")

No 4

Lap	200m	400m	600m	800m	1000m
1000m	44"	1'28"	2'12"	2'56"	3'40"
2000m	42"	1'24"	2'06"	2'48"	3'30"
3000m	40"	1'20"	2'00"	2'40"	3'20"

10'30"

B-up 3000m(P3'30"-3'20"-3'10")

N o 5

Lap	200m	400m	600m	800m	1000m
1000m	42"	1'24"	2'06"	2'48"	3'30"
2000m	40"	1'20"	2'00"	2'40"	3'20"
3000m	38"	1'16"	1'54"	1'46"	3'10"

10'00"

B-up 3000m(P3'50"-3'30"-3'20")

N o 7

Lap	200m	400m	600m	800m	1000m
1000m	46"	1'32"	2'18"	3'04"	3'50"
2000m	42"	1'24"	2'06"	2'48"	3'30"
3000m	40"	1'20"	2'00"	2'40"	3'20"

10'40"

B-up 3000m(P3'40"-3'30"- 7リ-)

N o 8

Lap	200m	400m	600m	800m	1000m
1000m	44"	1'28"	2'12"	2'56"	3'40"
2000m	42"	1'24"	2'06"	2'48"	3'30"
3000m					7リ-

* * * * *

B-up 4000m(P3'50"-3'40"-3'30"-3'20")

N o 9

Lap	200m	400m	600m	800m	1000m
1000m	46"	1'32"	2'18"	3'04"	3'50"
2000m	44"	1'28"	2'12"	2'56"	3'40"
3000m	42"	1'24"	2'06"	2'48"	3'30"
4000m	40"	1'20"	2'00"	2'40"	3'20"

14'20"