

陸上競技（長距離練習）練習計画（5月1日～5月24日）

網掛け：休日

- 5 / 1 60'jog tempo 120m × 5
 2 40'jog tempo 200m × 6 (リズムよくテンポよくリラックスして)
 3 P8000m (50" × 20-48" × 20) tempo 120m × 5
 4 1600m (1200m) × 4 (P3'40" × 2 - P3'30" × 2 R200m jog1'20")
 5 LSD70' (P4'30" ~ 5'00")
 6 30'jog tempo 100m × 10
 7 ・長距離合宿に参加する人は別メニュー（5月7・8日セミナーパーク）
 B-up 4000m (P4'00"-3'50"-3'40"-3'30")+B-up 3000m (P3'50"-3'40"-3'20")
 B-up 2000m (P3'50"-3'40")+1600m (P3'40"-2'00" 共に (rest10')
 8 * 40'jog tempo 100m × 10
 9 P6000m (50" × 15-48" × 15) tempo 100m × 10
 10 {200m Int × 3 (P36" R200m jog1'10")} × 2 20'jog
 11 30'jog {300m Int × 3 (P54" R100m jog40")} × 2 tempo 100m × 4
 12 P2000m (50" × 5-48" × 5) 1000m × 2 (P3'20" 3'30" R200m jog1'20")
 13 40'jog tempo 100m × 10
 14 ・タイムテスト 2000m R10' 1200m R10' 600m
 15 * 山口県中長距離記録会（防府）50'jog tempo 100m × 10
 16 B-up 3000m (P3'50"-3'40"-3'30") 400m × 2
 17 1200m (1000m) × 2 (P3'30" R200m jog1'20")
 18 40'jog tempo 200m × 5
 19 30'jog 3000m:1600m (P90%) 1500m:1200m (P90%) 800m:600m (P90%)
 20 調整 W-up 200m or 300m × 2 ~ 3 追い込まないで！
 21 ・春季県体（東部：徳山）
 22 * 60'jog tempo 100m × 10
 23 40'jog
 24 P4000m (50" × 10-48" × 10)-P4000m (48" × 10-46" × 10) 200m × 5
 25 1000m × 8 (~ P3'30" ~ P3'20" R200m jog1'20")
 26
 27
 28 中学強化記録会（防府市陸上競技場）
 29
 30
 31

1500m（4'25"以内） 3000m（9'25"以内）の選手を対象にした練習内容です。

1500m（4'55"以内）の選手を対象にした練習計画です。

計画のタイムが無理なようであれば、練習量は落とさず、これらの量が完全にこなせるペース設定をそれぞれの選手の力量で設定してください。逆に力のある選手はペースを上げてください。

6月18/19日に行われる中学選手権大会にピーキングを持っていくことが最大の目標です。特に全国大会をねらっている選手は、春季県体は一過程です。5月は、しっかり鍛える。スピード持久力の養成・レースペースの習得を目的にインターバル・レペティショントレーニングといった密度の高い練習に挑戦して行きましょう。

雨が多くなっていく時期ですが、雨の中でも練習できるコンディション作り、準備をして雨中を積極的に走りましょう。