

5 月 練 習 計 画 (女 子 長 距 離)

(山 口 県 中 体 連 長 距 離 強 化 プ ロ ッ ク)

1	木	40'J	100×5	
2	金	調整練習		
3	土	女子3000m出場		山口県選手権 (山口)
4	日	40'J	100×5	山口県選手権 (山口)
5	月	合同練習会		
6	火	3000mBup(48-46-44)	1600mBup(44×5,42×3)	
7	水	30'J	100×5	
8	木	6000mP走(50×15,48×15)	200m×4	
9	金	1200m×2(44)	1000m(42)	300m×2
10	土	40'J	100×5	
11	日	合同練習会		
12	月	40'J	100×5	
13	火	3000mBup(46-44-42)	400m×2(40)	
14	水	2000mP走(44)	600m×2(40)	300m×2(38)
15	木	40'J	100×5	
16	金	調整練習		
17	土	春季県体		
18	日	40'J	100×5	中長距離記録会(防府) 県体出場者以外出場
19	月	1000mINT×6(~ 44 42)	
20	火	1600m(42)	1000m(40)	600m(39)
21	水	40'J	100×5	
22	木	6000mP走(50×15,48×15)	200m×4	
23	金	2000mP走(48)	(300mINT×4)×2(40)	
24	土	30'J	100×5	中学校強化記録会(防府)
25	日	1200m(800+400)×2(44 40)	300m×2(39)	
26	月	4000mBup(50-48-46-44)	200m×3	
27	火	50'J	100×10	
28	水	40'J	100×5	
29	木	4000mP走(50×15,48×15)	200m×4	
30	金	2000mP走(42)	600m×2(40)	
31	土	40'J	100×10	

いよいよトラックシーズンも本格的にスタートし、目標に向けて練習にも熱が入っていることと思います。6月の選手権で好結果を出すことを考えるならば、春季県体や記録会等で記録をねらいすぎないことが大切だと思います。徐々に調子の波が上がっていくように心がけましょう。

学校によっては、修学旅行や中間テストで練習が十分にできない時期もあると思いますが、各校の実情に合わせてきちんと計画を立てバランスの良い練習にしていきましょう。