

中学校長距離練習計画 (9月)

(男子を基準)

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
9/ 1	水			
2	木			
3	金		P6000m(50"×15+48×15)	
4	土		(2000m+1000m)×2(P3.30+3.20)1000m(P3.10)	
5	日		B-up4000m(P4.00-3.50-3.40-3.30) 1200×2(3.30)	
6	月		40' jog tempo 200m×5	
7	火		60' jog tempo 100m×5	
8	水		P6000m(46")P2000m(44")	
9	木		B-up3000m+2000m 300m×2	
10	金		40' jog tempo 200m×5	
11	土		P2000m(P4.00)1000m(3.10)	
12	日		P4000m(P50"×10)+P4000m(P48"×10)	体育祭
13	月		LSD12km(P4.30~5.00)	体育祭振替
14	火		60' jog tempo 100m×5	
15	水		P6000m(46")P2000m(44")	
16	木		B-up3000m+2000m 300m×2	
17	金		40' jog tempo 200m×5	
18	土		1200mInt×5(P40" R200mjog1.20) 20' jog	
19	日		LSD14km(P4.30~5.00)	
20	月		タイムトライアル 3000m	敬老の日
21	火		50' jog tempo 100m×5	
22	水		P6000m(46")P3000m(44")	
23	木		B-up3000m+3000m 300m×2	秋分の日
24	金		40' jog tempo 200m×5	
25	土		1200mInt×5(P40" R200mjog1'20") 20' jog	
26	日		坂LSD12Km(P4.30~5.00)	
27	月		40' jog tempo 200m×5	
28	火		60' jog tempo 200m×5	
29	水		P6000m(46")P3000m(44")	
30	木		B-up3000m+3000m 300m×2	

体育祭が間近に迫ってきました。皆さんお忙しい毎日をお送りのことと
 思います。しばらく途絶えていた長距離練習計画案を作成しました。
 9月は夏季トレーニングの疲れを取りつつ、10月からのロードシーズン
 に向けての切り替えの時期とと思います。設定タイムはその辺りを勘案し
 て前半は疲労回復、後半はスピード練習に耐える持久力作りをしてくださ
 い。各校の選手の実情に合わせてアレンジしてください。男子練習を基準
 にしていますので、女子については距離とペースを加減してください。

質問等がありましたら下記連絡先にお問い合わせ下さい。

【連絡事項】

タイムトライアルは、ロードで実施してもよい。ただし同一コースのほうが
 選手の調子をつかむのに便利である。

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。

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)P(ペース)は200m換算です。R(リハビリ)距離は200m

各校の自然の地形を大いに活用して変化のあるコース設定を考えてく
 ださい。

【光市立光井中学校 山村 進

E-mail yamamura.susumu@hikari-net.ed.jp(学校)

yamamura@akinet.ne.jp(自宅)