

掛川駅伝チーム練習計画(6月～7月)

2019,6,1

月日	場所	内容	小学生	中学生以上	高校生・一般・40才以上	備考
6月19日 (水)	エコパ補助グラウンド	オリエンテーショ ン LSD	30分JOG (2グループ) WS×5 サーキットトレーニング×3セット	40分JOG WS×5 サーキットトレーニング×3セット	40分～50分JOG(ビルトアップ) WS×5 サーキットトレーニング×3セット	一本歯下駄
6月26日 (水)	エコパ補助グラウンド	JOG レベティショ ン	20分～30分JOG+400m(フリー) サーキットトレーニング×3セット	3000m or 2000m + 1000m + 1000m (間10分) サーキットトレーニング×3セット	3000m + 1000m +1000m (間10分) サーキットトレーニング×3セット	
7月3日 (水)	エコパ補助グラウンド	ペース走	3000m(13'30) A(1000m=4'30" 400m=1'48") B(1000m=5'00" 400m=2'00") サーキットトレーニング×3セット	7000m or 5000m C(1000m=3'30" 400m=1'24") F(1000m=4'00" 400m=1'36") D(1000m=3'42" 400m=1'28") G(1000m=4'30" 400m=1'48") E(1000m=3'50" 400m=1'32") H(1000m=5'00" 400m=2'00") サーキットトレーニング×3セット		
7月10日 (水)	エコパ補助グラウンド	インターバル	200mつなぎ200m×6～8本(40") ダウンJOG 5分～10分	300mつなぎ100m×10～15本(54"～63") ダウンJOG		ゲスト講習 田中陽子さん
7月17日 (水)	いこいの広場	インターバル	600m+600m+300+ つなぎ600m (2'12")(2'12)(1'00") ダウンJOG 5分～10分	900m×3～4本 +600m つなぎ600m (A=2'42" B=3'09") (A=1'48" B=2'06") ダウンJOG		
7月24日 (水)	いこいの広場	JOG WS	3000m (13'30") (300m=1'21") サーキットトレーニング×3セット	7000m or 5000m A(1000m=3'18" 300m=1'00") D(1000m=4'12" 300m=1'15") B(1000m=3'30" 300m=1'03") E(1000m=4'30" 300m=1'21") C(1000m=3'42" 300m=1'06")		ゲスト講習 中村友梨香さん
7月31日 (水)	いこいの広場	ペース走	30分JOG WS 10本 サーキットトレーニング×3セット	40分JOG WS 10本 サーキットトレーニング×5セット	40分JOG(ビルトアップ) 200mつなぎ100m×10(21"～24") サーキットトレーニング×3セット	

LSD・・・「ロングスローディスタンス」長い距離をゆっくり走ります

WUP・・・「ウォーミングアップ」1000m～2000m程度のJOG、WS、ストレッチを行い十分に体を温めておきます

WS・・・「ウインドスプリント」(流し走) 70%～80%程度のスピードで50m～70mを良いフォームを意識して走ります

サーキットトレーニング・・・いくつかの種目を休憩を取らずに筋力トレーニングをしていきます(プランク1分、ドンキ30回、バーピー10回、他)