

掛川駅伝チーム練習計画(7月～8月)

2019,7,1

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
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	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(ビルドアップ) 200mつなぎ100m×10(21"24") サーキットトレーニング×3セット	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	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") サーキットトレーニング×3セット		
8月7日(水)	エコパ補助グラウンド	インターバル	WUP 200mつなぎ200m×6～8本(40"～43") ダウンJOG 5分～10分	WUP 300mつなぎ100m×10～15本(54"～60") ダウンJOG		
8月14日(水)	いこいの広場	ペース走	2000m+1000m つなぎ10分 A(8'00")(3'50") B(9'00")(4'20")	4200m+2100m つなぎ10分 () () or 3900m+1800m つなぎ10分 () ()	4200m+2100m+900m つなぎ5分 () () ()	
8月21日(水)	いこいの広場	調整	30分JOG WS 7本～10本 ストレッチ	40分～60分JOG WS 10本～15本 ストレッチ		
8月24日(土)	浜岡陸上競技場	第1回選考会	1500m	3000m 中学、高校女子、一般女子、40歳以上 5000m 高校男子・一般男子		18:00受付開始

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)