

掛川駅伝チーム練習計画(9月)

2019,8,29

月日	場所	内容	小学生	中学生以上	備考
9月4日 (水)	いこいの広場	インターバル	600m+600m+600m つなぎ600m A(2' 12")(2' 12")(フリー) B(2' 30")(2' 30")(フリー) ダウンJOG 5分	900m×3~4本+600m つなぎ600m (C 2'51" D 3'09" E 3'27" F 3'45" G 4'03")+(フリー) ダウンJOG	
9月11日 (水)	いこいの広場	ペース走 ビルドアップ	3000m+200m A(12' 00")+(フリー) (200m 48") B(13' 30")+(フリー) (200m 52") C JOG 15分 ダウンJOG	D 3900m (300m 90" ~66") D 5100m (300m 90" ~60" ~フリー) E 6000m (300m 81" ~60") F 5100m (300m 81")	
9月18日 (水)	いこいの広場	LDS	20分JOG WS 5本 (選考会を考慮して各自調整)	40分~60分JOG WS 8~10本(選考会を考慮して各自調整)	
9月21日 (土)	浜岡陸上競技場	第2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
9月25日 (水)	いこいの広場	LSD	A 30分JOG B 20分JOG サーキットトレーニング 5分	8100m~5100m C 4' 00" (72") D 5' 00" (90") E 5' 30" ~	

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

補強・・・各自、又はグループで筋力トレーニングをします(腹筋、背筋、腕立伏せ、他)