

特設駅伝部 7,8月練習予定(7/20ver)

※現時点での予定なので、活動予定が変更の可能性があります。
練習メニューは下記をベースにします。しかし、天候や疲労などを考えながら調整していきます。

日	曜	行事等	時間	場所	A:3000m 9'30を目標 (東葛駅伝で選手を目標)	B:3000m 10'00~30を目標 (東葛駅伝で選手を目標)	C:3000m 11'00を目標 2000m 7'30を目標	D:3000m 11'30を目標 2000m 8'00を目標
21	金		7:10~9:30	学校	PR13,流し200×3	PR13,流し200×3	PR10,流し200×3	PR10,流し200×3
22	土		7:10~9:30	学校	PR13,1000m×1	PR13,1000m×1	PR10,1000m×1	PR10,1000m×1
23	日		OFF		休養・自主練習(翌日からの練習に備えて自分の体調と相談)			
24	月		7:10~9:30	学校	PR13,流し200×5	PR13,流し200×5	PR10,流し200×5	PR10,流し200×5
25	火		7:10~9:30	学校	第1回TT(男子・女子の指定選手:3000m、女子:2000m)			
26	水		7:10~9:30	手賀の丘公園	メニューは別に出します。			
27	木		OFF	OFF	休養・自主練習(翌日からの練習に備えて自分の体調と相談)			
28	金		7:10~9:30	学校	PR25,500×3,20分間走,+α	PR20,500×3,20分間走,+α	PR18,500×3,20分間走,+α	PR15,500×3,20分間走,+α
29	土		7:10~9:30	手賀沼周辺	PR3000+α 500m×4			
30	日		OFF		休養・自主練習(翌日からの練習に備えて自分の体調と相談)			
31	月		7:10~9:30	学校	PR13,流し200×5	PR13,流し200×5	PR10,流し200×5	PR10,流し200×5
1	火		7:10~9:30	学校	PR13,1000m×1	PR13,1000m×1	PR10,1000m×1	PR10,1000m×1
2	水		7:10~9:30	手賀の丘公園	メニューは別に出します。			
3	木		OFF		休養・自主練習(翌日からの練習に備えて自分の体調と相談)			
4	金		7:10~9:00	学校	PR13,流し200×5	PR13,流し200×5	PR10,流し200×5	PR10,流し200×5
5	土		7:10~9:30	手賀沼周辺	PR3000+α 500m×4			
6	日		7:10~9:30	学校	PR13,1000m×1	PR13,1000m×1	PR10,1000m×1	PR10,1000m×1
7	月		7:10~9:30	学校	第2回TT(男子・女子の指定選手:3000m、女子:2000m)			
8	火	機械警備	OFF		体を休ませすぎないこと。 お盆明けの練習に備えて、毎日30分JOG+DASH+ストレッチを行うこと。 ※怪我をしている人は治すのを優先すること。 もちろん宿題も終わらせてください☆			
9	水	機械警備	OFF					
10	木	機械警備	OFF					
11	金	機械警備	OFF					
12	土	機械警備	OFF					
13	日	機械警備	OFF					
14	月	機械警備	OFF					
15	火	機械警備	OFF					
16	水	機械警備	OFF					
17	木		7:10~9:30	学校	PR13,流し200×3	PR13,流し200×3	PR10,流し200×3	PR10,流し200×3
18	金		7:10~9:30	学校	PR13,1000m×1	PR13,1000m×1	PR10,1000m×1	PR10,1000m×1
19	土		7:10~9:30	手賀沼周辺	PR3000+α 500m×4			
20	日		OFF		休養・自主練習(翌日からの練習に備えて自分の体調と相談)			
21	月	職員会議	7:10~8:00	学校	PR13		PR10	
22	火	千教研	OFF		休養・自主練習(翌日からの練習に備えて自分の体調と相談)			
23	水		7:10~9:30	手賀の丘公園	メニューは別に出します。			
24	木		OFF		休養・自主練習(翌日からの練習に備えて自分の体調と相談)			
25	金		7:10~9:30	学校	PR13,流し200×5	PR13,流し200×5	PR10,流し200×5	PR10,流し200×5
26	土	松戸記録会	7:10~9:30	学校	PR13,1000m×1	PR13,1000m×1	PR10,1000m×1	PR10,1000m×1
27	日	松戸記録会	OFF		1・2年の陸上部以外の人は休養・自主練習			
28	月		7:10~9:30	学校	PR13,流し200×5	PR13,流し200×5	PR10,流し200×5	PR10,流し200×5
29	火		7:10~9:30	学校	第3回TT(男子・女子の指定選手:3000m、女子:2000m)			
30	水		7:10~9:30	手賀沼周辺	PR3000+α 500m×4			
31	木		OFF		休養・自主練習(翌日からの練習に備えて自分の体調と相談)			
1	金	始業式	10:40~11:45	学校	PR13		PR10	

練習の予定

今年度は、PR(ペースランニング)とラスト1000mのビルドアップを基本にタイムの向上を目指していきます。