

強化部強化練習会

ブロック名 長距離

令2年12月19日(土) ①短距離・跳躍・中距離強化練習会①

場所：県総合運動公園第2グラウンド

目的	午前：スピード持久力向上 午後：基礎筋力向上		
	練習内容	練習場所	備考(練習用具)
午前			
午後			

令3年1月17日(日) 中・高合同練習会

場所：カンセキスタジアム

目的			
	練習内容	練習場所	備考(練習用具)
午前	3000m×4 (R=TOTAL20') スピード持久力の強化 (ロング系) A9' 30" (1000m3' 10" P 400m76" P) B9' 45" (1000m3' 15" P 400m78" P) 3000m×4SETを基本に距離、本数を中学生並びに女子選手は各自チョイス 例 ①2000m4~3 ②1000m4~3 ③3000m・2000m・1000m ④2000・2000・1000 ⑤B2000・A1000×5 など	カンスタ	給水は各自準備願います
午後	200mの変化JOG A38" (1000m3' 10" P) R=200m 目標25~30周 10000m~12000m B40" (1000m3' 20" P) R=200m 目標8000m~10000m+α 周回数及びリカバリーの取り方は各自で決める	カンスタ	給水は各自準備願います

令3年2月27日(土) ③強化練習会

場所：カンセキスタジアム

目的			
	練習内容	練習場所	備考(練習用具)
午前			
午後			