

10月練習計画（女子長距離）

（山口県中体連長距離強化ブロック）

1	水	1600m P 走 (P44) R600	1200m P 走 (P42)
2	木	30' JOG	100m × 5
3	金	調整練習	
4	土	秋季県体	
5	日	秋季県体	
6	月	40' JOG	100m × 5
7	火	1600m(1000+600)変化走 (P44-40) R600	1200m(800+400)変化走 (P42-38)
8	水	4000m P 走 (P50-48) R600	200mテンポ走 × 4
9	木	2000m P 走 (P42) R600	1200m P 走 (P40)
10	金	40' JOG	100m × 5
11	土	新人陸上	
12	日	30' JOG	100m × 5
13	月	第3回試走会 (セミナーパーク 9:00 ~)	
14	火	40' JOG	100m × 5
15	水	3000mBup(48-46-44) R400	1000m(40)
16	木	1200m(800+400)変化走 × 2 (P42-38-R600)	300m × 3 (P57-R100)
17	金	40' JOG	100m × 5
			中間テスト
18	土	4000mP走 (P50-48)	200mテンポ走 × 3
			第4回試走会
19	日	2000mP走 (P39-40)	1000m (P38)
20	月	40' JOG	100m × 5
			中間テスト
21	火	1000mINT × 3 (P 42 40-R200)	
22	水		熊毛郡ロードレース
23	木	調整練習	
24	金		ジュニアオリンピック
25	土	女子3000m 予選	ジュニアオリンピック
26	日	女子3000m 決勝	ジュニアオリンピック
			第5回試走会
27	月	40' JOG	
28	火	30' JOG	100m × 5
29	水	4000mP走 (P50-48)	100mテンポ走 × 10
30	木	60' LSD (アップダウンのあるコース)	100m × 10
31	金	40' JOG	100m × 5

秋の県体、新人陸上、地域のロードレース大会と、レースが目白押しのこの時期ですが、欲張ってすべてのレースにねらいを絞るのではなく、この大会で最高の結果を目指すレースを定め、調整していきましょう。