

1 1 月 練 習 計 画 (女 子 長 距 離)
(山 口 県 中 体 連 長 距 離 強 化 プ ロ ッ ク)

1	土	調整練習
2	日	玖西駅伝
3	月	40分JOG 100×5
4	火	2000mP走(P48) R200 600m×3(42 40 - R200)
5	水	30分JOG
6	木	1000m刺激
7	金	30分JOG 流し(各自で距離を決めて実施)
8	土	バリエーションゲーム3000m出場(県駅伝校内最終選考会)
9	日	50分JOG
10	月	30分JOG 100×5
11	火	2000mP走(P48) R200 600m×2(P40 - R200)
12	水	40分JOG 100×5
13	木	調整練習(1)
14	金	" (2)
15	土	山口県中学校駅伝大会
16	日	30分JOG
17	月	40分JOG 100×5
18	火	4000mP走(P48) R200 100m×10
19	水	2000mP走(P46) R200 300m×4(P60 - R100)
20	木	40分JOG 100×5
21	金	3000mBup×2(P48-46-44)
22	土	1200mINT×4(P 44 42-R200)
23	日	40分JOG
24	月	2000mP走(P46) R200 600m×3(P42 - R200)
25	火	3000mBup(P48-46-44) R6' 1600mP走(P42 - R200)
26	水	30分JOG
27	木	2000mP走(P42) R600 1200mP走(P40)
28	金	6000mP走(P50×15-48×15)
29	土	30分JOG
30	日	40分JOG 100×5