

陸上競技(長距離練習: 3000m)練習計画(5月23日~6月20日)

* 土曜 日曜

- 5 / 2 3 60'jog tempo 100m × 5
2 4 B-up3000m (P3'40"-3'30"-3'20") × 2 (R600m jog4')
2 5 P6000m (50" × 15- 48" × 15) tempo 100m × 10 20'jog
2 6 **800mInt × 4(P2'30" R200m jog1'20") 1000m × 1(P3'10")**
2 7 40'jog tempo 100m × 10
2 8 * **B-up 2000m (P3'40"-3'30") 1000m × 2 (3'15" 3'00") 200m (P35") × 2**
2 9 * LSD12km
3 0 B-up3000m (P3'40"-3'30"-3'20") × 2 (R600m jog4')
1000m × 1 (P3'10") 200m (P35") × 2
3 1 45'jog tempo 100m × 5
1 **800mInt × 4(P2'30" R200m jog1'20") 1000m × 1(P3'10")**
2 45'jog tempo 100m × 5
3 B-up 3000m (P3'40"-3'30"- 3'20") × 2 1000m (P3'10") 200m (P36"R30") × 3
4 * **2000m (シミレ-シヨソ) 300m Int × 4(P52" R100m jog1')**
5 * LSD12km
6 30'jog tempo 100m × 5
7 P3000m (48" × 10) { **400m Int × 3(P70" R100m jog) } × 2 (R400m jog)**
8 40'jog
9 60'jog tempo 100m × 5
1 0 B-up 2000m (P3'40"-3'30") 1000m × 2 (3'15" 3'00") 200m (P35") × 2
1 1 * **Repe 2000m (P5'55")+ 1000m (P2'55")**
1 2 * P6000m (50" × 15- 48" × 15) tempo 100m × 10 20'jog
1 3 B-up 2000m (P3'50"-3'40") tempo 200m × 5
1 4 P2000m (6'40") **1200m (3'36")**
1 5 40'jog tempo 100m × 10
1 6 30'jog
1 7 1000m (A2'57" B3'00"C3'10"D3'20")
1 8 * 山口県中学校陸上競技選手権大会
1 9 *
2 0 60'jog tempo 100m × 5

2005.5.23

指導者各位

光市立大和中学校 山村 進