

陸上競技（長距離練習： 1 5 0 0 m）練習計画（5月23日～6月20日）

* 土曜 日曜 休日

- 5 / 2 3 50' jog tempo 100m×5
2 4 B-up 2000m(P3'50"-3'40") 1000m×2 (3'30" 3'20")
2 5 P6000m(50"×15-48"×15) tempo 200m×4
2 6 800mInt×3(P2'40" R200m jog1'20")R10' 1000m×1(P3'15")
2 7 40' jog tempo 100m×10
2 8 *B-up 2000m(P3'50"-3'40")+1600m(P3'30"-2'00") 300m×4
2 9 *60' jog tempo 100m×5
3 0 B-up 3000m(P3'50"-3'40"-3'30")×2 1000m(3'20")
3 1 Lsd 60' (12～14km)
- 6 / 1 600mInt×3(P2'00" R200m jog1'20") 1000m×1(P3'20")
2 45' jog tempo 100m×5
3 B-up 3000m(P4'00"-3'50"-3'40")×2 1000m×1(3'20")
4 *P1200m(シュミレ-ション) 300mInt×4(P50" R100m jog1')
5 *LSD12km
6 30' jog tempo 100m×5
7 P2000m(48"×10) {400m Int×3(P75" R100m jog)}×2 (R400m jog)
8 40' jog
9 50' jog tempo 100m×5
1 0 B-up 2000m(P3'50"-3'40") 1000m×2 (3'30" 3'15")
1 1 *Repe 1200m(P3'45")R15' + 1000m(P3'10")+400m
1 2 *P6000m(50"×15 - 48"×15) tempo 100m×8 20' jog
1 3 B-up 2000m(P3'50"-3'40") tempo 200m×5
1 4 P2000m (7'00") 1200m (3'55")
1 5 40' jog tempo 100m×10
1 6 30' jog
1 7 1000m (P3'15")
1 8 * 山口県中学校陸上競技選手権大会
1 9 *
2 0 50' jog tempo 100m×5

* レースペースの仕上げをしよう！ 太字がポイント練習です。調子を見ながら練習の組立を変えていってよいでしょう。

* 雨の多くなる時期です。ポイント練習はオールウエザーのグラウンドやロードでこなしていきましょう。

* 修学旅行、中間テスト期間中の自己管理を十分させましょう。しかし、本来は最鍛錬期の重要な練習期間であります。余計に自己管理（セルフコントロール）の徹底が要求されます。

* ペースは4'35"～40"を目標タイムにしている選手と考えています。

2005.5.23

指導者各位

光市立大和中学校 山村 進