

4 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	火	40'J 100×5
2	水	6000mP走(50×15,48×15) 100m×10
3	木	2000m(P48)R400 2000m(P44)R800 1000m(P42)
4	金	40'J 100×5
5	土	合同練習会(光高校9:00)
6	日	長距離記録会(山口)
7	月	40'J 100×5
8	火	4000mP走(P50×10,48×10) 1200mP走(P42)
9	水	クロスカントリーコース40'JOG 坂ダッシュ200m×6
10	木	1200mINT×3(P44-R200)R600 800mINT×2(P42-R200)
11	金	40'J 100×5
12	土	3000mBup×2(P48-46-44)R800
13	日	合同練習会(光高校9:00)
14	月	40'J 100×5
15	火	1200mINT×3(P44-R200)R400 2000mP走(P48)
16	水	4000mBup(P50-48-46-44)R800 1200mP走(P42)
17	木	40'J 100×5
18	金	2000mP走(P48)R600 600m×3(42-40-R200)
19	土	中体連春季記録会(防府)
20	日	40'JOG 100×5
21	月	4000mP走(P50×10,48×10) 100m×10
22	火	1000mINT×5(~44-42-R200)
23	水	クロスカントリーコース40'JOG 200m坂ダッシュ×5
24	木	3000mBup(P48-46-44)R600 600m×3(42-R200)
25	金	40'J 100×5
26	土	強化指定合宿(セミナーパーク)
27	日	強化指定合宿(セミナーパーク)
28	月	30'J 100×10
29	火	40'J 100×5
30	水	2000m(P44)R600 1000m(P42)R600 600m(P40)

女子の1500mの全国を目指した練習です。各学校で実情にあわせて使ってください。