

2013 選抜合宿 中距離 練習計画

練習計画	
12 月 26 日 AM	<ul style="list-style-type: none"> ・ (300×10) × 3 r:100jog SR:10' FS、TS…男子: 54"~58"、女子: 58"~62" ※SS は坂 (300m) 設定タイムは未定 ・ WS ・ 補強運動
12 月 26 日 PM	<ul style="list-style-type: none"> ・ チューブ走 (坂で骨盤から動かす意識) ・ 競技場の坂 (芝 100m) ダッシュ、バウンディングなど ・ 補強運動
12 月 27 日 AM	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1000m×6 r:600m jog 男子 0-800m:2'40~2'56(100m:20"~22")、 800-1000m:Free(~30") 女子 0-800m:2'56~3'12(100m:22~24")、 800-1000m:Free(~35") ・ WS
12 月 27 日 PM	<ul style="list-style-type: none"> ・ サーキットトレーニング (①3種目+②3種目+③3種目+1000m) × 2 1000m (男子: ~3'10、女子: ~3'30) ※1種目やったら 80mダッシュ&30秒レスト、①②③の間は 90秒レスト SR:6'
12 月 28 日 AM	<ul style="list-style-type: none"> ○ (200×4) × 4 男子: 30"~32" 女子: 34"~36" r…FS:45"、SS:40"、TS:35"、FS:30" SR:15'
12 月 28 日 PM	<ul style="list-style-type: none"> ○ Long Jog (60') ○ WS (120m×5) ○ 補強運動

※ FS…First set、SS…Second set、TS…Third set、FS…Forth set

※ WS…Wind sprint