

2013高体連冬季強化合宿 練習計画(女子長距離)

<p>12月26日 (木)</p> <p>※通い</p> <p>AM</p> <p>PM</p>	<p>場所: 上柚木公園陸上競技場</p> <p>集合 9:00am</p> <p>開校式 9:30am</p> <p>(練習開始予定 10:00am)</p> <p>補強 グループごと</p> <p>W-up jog グループごと4000m</p> <p>10000m P走 ①4分10秒 ②4分20秒 ③4分30秒</p> <p>WS</p> <p>腕立て伏せ・腕振り補強</p> <p>C-down jo グループごと20分</p> <p>補強</p> <p>グループW+jog(競技場以外の所で実施したい)</p>	<p>グループ設定とテーマ決め</p> <p>練習の目的意識</p> <p>練習前の課題設定</p> <p>弱点強化</p> <p>意欲的なW+jog</p>
<p>12月27日 (金)</p> <p>※宿泊</p> <p>AM</p> <p>PM</p>	<p>場所: 上柚木公園陸上競技場</p> <p>集合 9:00am</p> <p>補強 グループごと</p> <p>競技場横の公園 約900mのコース×12(4本×3セット)</p> <p>★コースの中に200m程度の上りを作る</p> <p>P=200m程度の上り→35~40秒リズムUP</p> <p>WS</p> <p>C-down jo グループごと20分</p> <p>補強重視 ★芝100m上りフロントランジ・腕立て伏せ・腕振り等</p> <p>グループW+jog(競技場以外の所で実施したい)</p> <p>宿舎移動</p> <p>グループミーティング・マッサージ・ケア</p>	<p>意欲的な行動</p> <p>練習前の課題設定</p> <p>脚力強化</p> <p>弱点強化</p> <p>整えるW+jog</p> <p>合宿の目的</p> <p>学ぶ意識</p>
<p>12月28日 (土)</p> <p>※宿泊</p> <p>朝練</p> <p>AM</p>	<p>場所: 上柚木公園陸上競技場</p> <p>補強(セミナーハウス前にて)</p> <p>グループW+jog(宿舎周辺)60分程度</p> <p>チェックアウト10:00 荷物整理</p> <p>補強 グループごと</p> <p>W-up jog グループごと4000m</p> <p>10000m~12000m変化走</p> <p>もしくは 3000m×3~4セット 変化走 R=400m</p> <p>WS</p> <p>腕立て伏せ・腕振り補強</p> <p>C-down jo グループごと20分</p> <p>グループミーティング</p> <p>閉校式</p>	<p>練習と練習の継続</p> <p>目的意識の向上</p> <p>課題の最終確認</p>