

2013高体連冬季強化合宿練習計画(男子長距離)

<p>12月26日 (木) ※通い</p>	<p>場所:上柚木公園陸上競技場          集合 9:00am          開校式 9:30am          (練習開始予定 10:00am)          AM W-up jog グループごと4000m          12000m P走+α ①3分50秒 ②4分00秒 ③4分10秒          C-down jc グループごと20分            PM 補強(スタビライゼーション)          グループjog10km+α(競技場以外の所で実施予定)</p>	<p>+αの内容は状況によって変わります。            負荷は午前中よりおとします。          アップダウンをじっくり走る予定です。</p>
<p>12月27日 (金) ※宿泊</p>	<p>場所:上柚木公園陸上競技場          集合 9:00am          AM W-up jog グループごと4000m          ヒルトレーニング          坂ダッシュ200m×7+200m×3(フラット)          補強(スタビライゼーション)          C-down jc グループごと20分            PM W-up jog グループごと4000m          インターバル1000m×10(7分サイクル)          C-down jc グループごと20分            宿舎移動          グループミーティング・マッサージ・ケア</p>	<p>走力アップのための動きと筋力の向上</p>
<p>12月28日 (土) ※宿泊</p>	<p>朝練 グループW+jog(宿舎周辺)60分程度          チェックアウト10:00 荷物整理            AM W-up jog グループごと4000m          変化走3000m+2000m+1000m(つなぎ1000mjog)          LTサーキット60分程度          C-down jc グループごと20分            グループミーティング          閉校式</p>	<p>スピード持久力の向上</p>