

陸上部顧問、選手の皆様

柏崎陸上競技協会
(女子駅伝担当)新潟県女子駅伝競走大会に向けて！ 9月～11月の練習計画について（連絡とお願い）
(柏刈、中・長距離女子選手の競技力向上を目指して)

記

○練習開始 水曜日…18:30～ 柏崎市陸上競技場集合 ※スタートできるように各自でアップをすること。

○練習メニューは、選手のレベル、体調・大会日程等を考慮し、変更することがあります。

○大会日程や体調等を理由に、下記メニューができなくても、顔を出して様子等聞かせてもらえるとありがたいです。

月・日	曜	練習メニュー	備考
9・5	水	2000mPR+1000mTT 2000m後15分のfree w-up	現時点でのスピード能力の確認 ■9月6日 柏刈中学新人陸上競技大会 ■9月7日 新潟県高校秋季上越・中越地区大会
9・12	水	2000mPR+(300m×3)×2セット+1600mSP 2000mの後は5分rest 300mのリカバリーは100m、セット間は8分 1600mまでのrestは1分30秒	動きをしっかりと意識して行う。スピードに徐々に対応していく体を作っていく。 ■7月13日 新潟県通信陸上 ■7月14日～16日 新潟県選手権大会
9・19	水	500m+300m	前半から思い切りよくスタートし、粘り抜く ■9月22日 新潟県高校選抜大会
9・26	水	2000mPR+1000mTT 2000m後15分のfree w-up	前回の1000mから2コマ後のTT。 ■9月29日 十日町長距離カーニバル ※駅伝メンバー選考会
10・3	水	3000mTT (選考基準を突破している者はペーサー)	※駅伝メンバー選考会
10・6	土	<p><u>10月6日(土)女子駅伝コース(長岡市内)で練習会を実施します。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 7:30に柏崎陸上競技場前駐車場に集合。 ○ 8:30頃、長岡市陸上競技場に到着後、1区は車から見学。2区长岡図書館からJA栖吉まではアップ(Jog)。3区(約4.7km)を、スピードを上げて走る。4区JA栖吉から長岡図書館まではダウン(Jog)。5区は車から見学。 ○ 11:00頃、長岡市陸上競技場に戻る。→ 解散、柏崎へ <p>※大会直前の打ち合わせ会(連絡ミーティング)、11月4日(日)駅伝当日に関する連絡は、後日、別途行います。<u>(当日朝、6:30市役所前駐車場集合)</u></p>	
10・17	水	50mインターバル(1500m)×2+500mTT	50mは全力。リカバリーの50mはフリーペース。ピッチを一定にストライドのみを調整して走る。
10・24	水	50mインターバル(1500m)×2+500mTT	50mは全力。リカバリーの50mはフリーペース。ピッチを一定にストライドのみを調整して走る。
11・1	水	30分集団jog+流し×5	良いリズムで走り、調子を整える。
11・4	日	第23回新潟県女子駅伝競走大会	2チーム出場。目標 優勝

【問い合わせ連絡先】 藤巻監督:090-9637-6527 田中コーチ:090-4945-5954

◆ 新潟県女子駅伝、柏崎市チーム・選手選考に関して

新潟県女子駅伝優勝に向けて、選手選考の基準タイムを設定することとなりました。下記の記録を突破している選手に関しては選考会(十日町長距離カーニバル、水曜日練習会でのTT)の結果に関係なく選出いたします。

種目	記録
800m	2'20"50
1500m	4'55"00
3000m	11'00"00