

練習指針

<ねらい>

ベーシック	アドバンス
ウォーキングとランニングを織り交ぜ、長く動き続けられる身体づくり、健康づくりを目指す。	フルマラソンハーフマラソンの完走及び記録更新、5~10kmのロードレース トラックレースでの活躍を目指す。

<練習場所と主な内容>

立正大学→トラックでのスピード走、ペース走

熊谷スポーツ文化公園→ロング走、LSD、クロスカントリー、坂上り下り走

<主な練習メニュー例>

	ベーシック	アドバンス
通常練習会	<ul style="list-style-type: none"> 坂上り走坂下り走 100m×8~15 ラン 1000m ウォーク 250m×3~5 ラン 1~3km×2~4 ペース走 2000~6000m クロスカントリー 30~50分 	<ul style="list-style-type: none"> 坂上り走坂下り走 100~150m×10~20 スピード走 200 ~ 2000m×3~5 ビルドアップ走 3000~6000m ペース走 4000~8000m クロスカントリー 40~60分
	・タイムトライアル 1000~5000m ・フォーム改善 100m×10×3	
拡大練習会	<ul style="list-style-type: none"> ウォーク 1km&ラン 2km×3~5 ラン 2.5~5km×3~4 	<ul style="list-style-type: none"> ロング走 15~30km 120 ~ 150分走 ペース走 6000~12000m