

水曜日・体力づくり（短・長合同練）

1 ねらい 自己記録のアップ

全道大会 全国大会を目指す

○今の自分を、より良く変える

○集中力をアップ よく聞く よく動く

○体力アップ 不得手な所も高める

体力ー筋力、持久力、筋持久力、柔軟性、俊敏性、巧緻性

2 練習時間 午後4時30分ー5時ー6時過

長距離班 4時20分アップ15分ジョグ

ストレッチ

短距離 4時30分アップ体操他10分

3 練習1 短・長

4時40分ー55分 流し4～

4 練習2 本練習（中村教室）5時～6時

各種ドリル サーキット等

余力あり下記へ 参考 短ーダッシュ100m×3 長ー又は外周ラン

5 練習3 仕上げ 短・長10分～