令和7年度 チーム熊本ジュニア 夏季練習会 練習スケジュール

8月10日(日)

- 9:20 受付
- 10:00 開講式
- 10:10 グループ分け
- 10:20 アップ (コース下見 1.5km)
- 10:40 クロカン走スタート (グループごとにスタート)

○クロカン6km(4周)～12km(8周) **※走力や目的に応じて各自でグループを選択**

グループ	設定ペース	周(1.5kmコース)	3000m(目安)	1500m(目安)	800m(目安)
A	4' 20/km(6' 30)	6～8周	9' 30 以内	4' 25 以内	2' 08 以内
B	4' 30/km(6' 45)	6～8周	9' 45 以内	4' 30 以内	
C	4' 40/km(7' 00)	6～8周	10' 00 以内	4' 40 以内	2' 15 以内
D	4' 50/km(7' 15)	6～8周	10' 15 以内	4' 50 以内	
E	5' 00/km(7' 30)	5～7周	10' 30 以内	5' 00 以内	2' 20 以内
F	5' 00/km(7' 30)	4～6周	11' 00 以内	5' 10 以内	2' 30 以内
G	5' 20/km(8' 00)	4～6周		5' 20 以内	2' 40 以内
H	ジョグ	4～6周			2' 40 以上

12:00 昼食

【午後練習】

- 13:30 午後練習集合、グループ確認、アップ
- 14:30 インターバル走スタート (トラック使用)

○300m×6～8 (REST約2分)

※ホームストレート中央 Aスタート→(10秒後)Bスタート

※バックストレート Cスタート→(10秒後)Dスタート、

<A,B,C,Dがフィニッシュ後>ホームストレート:E→(10秒後)Fスタート バックストレート:G→(10秒後)Hスタート

グループ	設定ペース	本数	3000m(目安)	1500m(目安)	800m(目安)
A	52"	6～8本	9' 30 以内	4' 25 以内	2' 08 以内
B	54"	6～8本	9' 45 以内	4' 30 以内	
C	56"	6～8本	10' 00 以内	4' 40 以内	2' 15 以内
D	58"	6～8本	10' 15 以内	4' 50 以内	
E	60"	5～7本	10' 30 以内	5' 00 以内	2' 20 以内
F	60"	4～6本	11' 00 以内	5' 10 以内	2' 30 以内
G	62"	4～6本		5' 20 以内	2' 40 以内
H	62"	3～5本			2' 40 以上

15:20 練習終了、集合 (練習のまとめ)

15:30 解散

8月11日(月)

9:30 受付

10:00 練習についての打ち合わせ

10:10 グループ分け

10:20 アップ (コース下見2kmコース)

10:50 クロスカントリー走

○ クロカン2km走×2~4

<A→(30秒)B→(30秒)C→(30秒)D…の順に、30秒あけてスタート>

グループ	設定ペース(2km)	本数	3000m(目安)	1500m(目安)	800m(目安)
A	7' 00	3~4本	9' 30以内	4' 25以内	2' 08以内
B	7' 20	3~4本	9' 45以内	4' 30以内	
C	7' 40	3~4本	10' 00以内	4' 40以内	2' 15以内
D	8' 00	3本	10' 15以内	4' 50以内	
E	8' 20	3本	10' 30以内	5' 00以内	2' 20以内
F	8' 40	2~3本	11' 00以内	5' 10以内	2' 30以内
G	9' 00	2~3本		5' 20以内	2' 40以内
H	9' 30	2~3本			2' 40以上

10:50 1本目スタート

11:05 2本目スタート

11:20 3本目スタート

11:35 4本目スタート ※午前練習終了後は、それぞれのグループでダウン等

12:00 昼食

【午後練習】

13:30 午後練習集合、リレーチーム分け、アップ

14:20 300mレペティション (トラック使用)

○300m×3 (3人1チームによるリレー形式)

15:10 閉講式

15:30 解散