

合宿メニュー 2013

1日目	午後(サニア) 14:00~17:00	アップ (150+100)×3 rest=15分 補強 (別紙プリント①) ダウン
2日目	午前 9:00~12:00	<プランA>(サニアパーク) アップ 男子:350+250+150 女子:250+150+150 rest=15分 time=9割~MAX ダウン <プランB>(クロカン) 一周ジョグ 坂ダッシュ上り×10 rest=歩いてスタート地点に戻ってから3分rest time=9~9.5割 坂ダッシュ下り×10 rest、time=同様 (・上りと下りの間は10分rest ・距離は若干短くすること(80mほど) ・緩い坂で行う) 補強 (別紙プリント②) ダウン
	午後(サニア) 14:30~17:30	アップ SD 30×3 60×2 100mインターバル 1年女子:4周×2 rest=2セット目もスタートは上級生と同じ 1年男子+上級生:5周×2 rest=12分 女子:14秒~15秒台 男子:11秒台~13秒 補強 (別紙プリント①) ダウン *2日目午前がAだった場合Bを、Bだった場合Aを選択
3日目	午前 9:00~12:00	<プランA> アップ SD(ブロック使用) 30×3×3 r=7分 60×2×3 r=7分 100×3 rest=100walk 補強(別紙プリント①) ダウン <プランB> 一周ジョグ 坂ダッシュ上下8本ずつ rest=walkで戻ってきてから3分 time=8~8.5割 (上りと下りの間は10分 距離は若干長めにとる(120~30ほど) 緩い坂で行う) 補強 (別紙プリント②) ダウン
	午後(サニア) 14:30~17:30	アップ (300+150)×7 rest=10分 time=男子 300:50秒切り 150:18秒切り 女子 300:60秒切り 150:23秒切り ダウン
4日目	午前 9:00~12:00	<プランA> アップ (120+100)×3 rest=20分 time=8割でリラックスして 補強(たっぷり!!) ダウン <プランB> 一周(2k)インターバル×3 rest=15分 time(目安)= 男子:8~9分台 女子:9~10分台 補強 (別紙プリント②) ダウン
	午後(サニア) 14:30~17:30	アップ SD 30×3 60×2 200×3 rest=12分 100×3 rest=7分 time= 9~9.5割 time= 9~9.5割 (200と100の間も10分rest) ダウン アップ(各自) 10:10からスタート (ブロック使用可) 短短:100TT 200TT 短長:400TT ダウン
最終日	午前 9:00~11:00	順番としては100TT→400TT→200TTの順 しっかりスターターと計測をいいてやること restは大体15分程度