

令和 8 年 1 月 8 日

陸上部顧問・チーム監督

参加選手及び保護者 様

オホーツク陸上競技協会

長距離ブロックコーチ

谷 川 亮 太

長距離競歩ブロック強化練習会第2回目（1月24日）の練習内容について

第2回目の練習内容（予定）です。参加者は当日までにどのグループで練習を行うか考えておいてください。自身の目標やコンディションに応じて判断してください。

グループ分け

A（高校生男子）：10000mビルドアップ走

～2000m 420/km 2000～4000m 410/km 4000～8000m 400/km 8000～10000m フリー

B（高校生男子）：A グループで 8000m まで

C（中学生男子/全国出場・全道入賞を目指す）：6000m（410-400-350-410-400-フリー）+100m×5

D（中学生男子）：6000mペース走(415/km) + 400m(フリー)

E（中高女子・自主参加選手）：600m×8(400～415/km) r1 分 + 400m(フリー)

F（競歩選手）：8000mペースウォーク（各自ペース設定）+400m

※中学生が高校生のグループで、女子が男子のグループでチャレンジするのもOKです。

走る距離に関しても、柔軟に調整してもらって大丈夫です。事前に指導者の方と練習内容について確認をしてから練習に参加することをおすすめします。