

～ 2025(令和7)年 湯沢合宿練習メニュー 青梅総合 ～

主な練習計画・活動場所

	月日	種目	場所	主なメニュー		
1 日 目	7/21(月) 午後 (マ)女1	短距離	町営競技場	30秒間走5本×5set(設定タイムあり・ビルドアップ)r:90" SR:15' プラスα		
		跳躍		30秒間走5本×2set 種目練習		
		投擲				
		中長			川原3km周回コース&大源太湖コース試走(トータル12km) (200m+200mjog)インターバル×10 2セット	
	7/21(月) 夜練	短距離	きくのやさん前	ウエイトサーキット5set		
		跳躍		トンネル階段シャフトランジ 投擲はここからウエイト 体幹トレーニング		
		投擲				
		中長				
2 日 目	7/22(火) 早朝練	短距離	きくのやさん近くの 駐車場	アップサーキット ミニハードルドリル 早朝ビートトレーニング(音は極小)		
		跳躍				
		投擲				
		中長			川原コース	早朝ロングジョグ川原3kmコース4周(12km) (5:00きくのや出発、5:20スタート)
	7/22(火) 午前	短距離	町営競技場	120m Wave走 5本 5セット r:80mWalk SR:15'		
		跳躍		種目練習		
		投擲				
		中長			中里スキー場	クロスカントリーコース1000m×6~8本(10分サイクル)プラスα
	7/22(火) 午後	短距離	町営競技場	補強系(ダイナマックス、ハードルなど)		
		跳躍		種目練習		
		投擲			きくのや	ウエイトトレーニング
		中長			競技場横原つば	原つばクロカンジョグ60分、流し、補強・体幹トレーニング
3 日 目	7/23(水) 早朝練	短距離	きくのやさん 周辺駐車場	アップサーキット ミニハードルドリル メディシンボール投げ(前・後・斜左・斜右・上 各10回)		
		跳躍				
		投擲				
		中長				
	7/23(水) 午前	短距離	中里スキー場 ゲレンデ	100m50~60本(投擲は30本+メディシン100投) 9:15 本練習開始 ①100m×10(1分サイクル) 10分Rest(9:25~9:35) ②100m×10(1分サイクル) 10分Rest(9:45~9:55) ③100m×10(1分サイクル) 10分Rest(10:05~10:15) ④100m×10(1分サイクル) 10分Rest(10:25~10:35) ⑤100m×10(1分サイクル) 10分Rest(10:45~10:55) ⑥100m×10(1分サイクル) ←中長+いけるメンバーのみ ⇒11:05終了予定		
		跳躍				
		投擲				
		中長				
	7/23(水) 午後	短距離	町営競技場 (大源太湖 ロードコース)	心の10km + α(補強系)		
		跳躍		心の5km + 心のプレートウォーク 心の20km + 600m		
		投擲				
		中長				
7/23(水) 夜練	短距離	きくのやさん前	ウエイトサーキット5set			
	跳躍		トンネル階段シャフトランジ 投擲はここからウエイト 体幹トレーニング			
	投擲					
	中長					
4 日 目	7/24(木) 早朝練	短距離	きくのやさん 周辺駐車場	アップサーキット ミニハードルドリル メディシンボール投げ(前・後・斜左・斜右・上 各10回) 周辺をjog(30~40分)		
		跳躍				
		投擲				
		中長				
	7/24(木) 午前	短距離	町営競技場	エンドレスリレー 9:30開始 & 青総陸上競技部恒例「第14回 湯沢マラソン大会」		
		跳躍				
		投擲				
		中長				