

強化練習報告

8月29日(水)堀野、大村、三宅、杉本、直下

スイム：市営プール

(50m×4)×3セット 三宅先生
25m×2 (全力)

ラン：市営グラウンド

レペ 1000m 2本 (セット間15分)

(男子3'09"・3'15") (女子3'40"・3'36")

9月5日(水)堀野、大村、北村、杉本、直下

スイム：市営プール

(50m×4)×3セット
25m×2 (全力)

ラン：市営グラウンド

レペ 1000m 2本 (1セット間15分)

(男子3'08"・2'59") (女子3'40"・3'36")

9月12日(水)堀野、大村、北村、杉本、直下

スイム：市営プール

(100m×3)×4セット
25m×2 (全力)

ラン：市営グラウンド

インターバル 1000m×5本 r:200m 90秒

男子：3'25"～3'30"

女子：3'50"～4'00"

9月19日(水)堀野、大村、北村、杉本、直下

スイム：市営プール

(100m×3)×4セット
25m×2 (全力)

ラン：市営グラウンド

インターバル 1000m×5本 r:200m 90秒

男子：3'25"～3'30"

女子：3'50"～4'00"

9月22日(日) 堀野、大村、北村、木坂、杉本、直下

AM スイム：内灘町営プール

* 150m×4 アップ

* 男子500m、450m×4s セット間8分

女子400m、350m×4s セット間8分

* (100m×4) 3s

1s：男子 2分サイクル 女子 2分20秒サイクル

2s：男子 1分40分サイクル 女子 2分サイクル

3s：男子 1分40分サイクル 女子 2分サイクル

約4000m

PM バイク・ラン：河北干拓地

(バイク10.4Km + 3Kmラン) × 3s

セット間5分休憩

9月23日(月) 堀野、大村、北村、木坂、杉本、直下、滝田夫婦 (AM)

AM スイム：内灘町営プール

* 150m×3 アップ

* 男子500m、450m×4s セット間8分

女子400m、350m×4s セット間8分

* 1000mタイムトライアル (男子14'49") (女子18'30")

* 100m×10本 2分サイクル

約4000m (女子) ~ 5000m (男子)

PM バイク・ラン：河北干拓地 加藤・道上・板坂 (女子) 参加

バイク：10.4Km×4周

(男子62'12") (女子68'59")

ラン：10Km (2Kmコース×5)

(男子38'52") (女子44'25")

9月26日(水) 会長、杉本、直下

スイム：市営プール

(400m×4)×4s 400m (7分)021*

25m×4 全力

ラン：市営グラウンド 畝本参加

インターバル 1000m×4 r:200m90"

3'55"~4'00"

10月3日(水) 会長、北村、直下

スイム：市営プール

北村 450m×4 会長 400m×4

直下 350m×2 400m×2

北村・直下 25m×4

ラン：市営グラウンド 長下参加

インターバル 1000m×4 r:200m90"

北村・長下 3'20"~3'25"

会長・直下 3'55"~4'00"

国体成績

大村 健	総合	38位	2時間09分23秒
	スイム	41位	25分07秒
	バイク	41位	1時間05分48秒
	ラン	22位	37分08秒

杉本梨恵子	総合	19位	2時間24分01秒
	スイム	37位	31分12秒
	バイク	13位	1時間09分29秒
	ラン	10位	41分31秒