

ブロック別練習内容

テーマ	歩き込み		午前練習を振り返り歩型改善	ポイント・課題
	午前	午後		
11月17日	①W-Up ②Wドリル ③6～12km PW ④W-Down	①W-Up ②Wドリル ③30～40' W (Stroll) ④補強 ⑤W-Down		歩型の改善
使用器具				

テーマ	歩き込み		午前練習を振り返り歩型改善	ポイント・課題
	午前	午後		
12月8日	①W-Up ②Wドリル ③6～12km PW ④W-Down	①W-Up ②Wドリル ③30～40' W (Stroll) ④補強 ⑤W-Down		歩型の改善
使用器具				

テーマ	歩き込み&スピード練習		午前練習を振り返り歩型改善	ポイント・課題
	午前	午後		
12月25日	①W-Up ②Wドリル ③6～12km PW ④W-Down	①W-Up ②Wドリル ③30～40' W (Stroll) ④補強 ⑤W-Down		歩型の改善
12月26日	①W-Up ②Wドリル ③2000mWx3～5 or 1000mWx5～10 or 400mWx10 ④W-Down	①W-Up ②Wドリル ③30～40' W (Stroll) ④補強 ⑤W-Down		
使用器具				

テーマ	歩き込み		午前練習を振り返り歩型改善	ポイント・課題
	午前	午後		
1月18日	①W-Up ②Wドリル ③10～14km PW ④W-Down	①W-Up ②Wドリル ③30～40' W (Stroll) ④補強 ⑤W-Down		歩型の改善
使用器具				

テーマ	歩き込み		午前練習を振り返り歩型改善	ポイント・課題
	午前	午後		
2月15日				
使用器具				

テーマ	3/9 歩き込み 3/10 スピード練習		午前練習を振り返り歩型改善	ポイント・課題
	午前	午後		
3月8日	①W-Up ②Wドリル ③10～14km PW ④W-Down	①W-Up ②Wドリル ③30～40' W (Stroll) ④補強 ⑤W-Down		歩型の改善 レーススピードにおけるリズム
3月9日	①W-Up ②Wドリル ③2000mWx3～5 or 1000mWx5～10 or 400mWx10 ④W-Down	①W-Up ②Wドリル ③30～40' W (Stroll) ④補強 ⑤W-Down		
使用器具				