

ブロック別練習内容

競歩

テーマ	歩き込み	午前練習を振り返り歩型改善	
	午前	午後	ポイント・課題
11月29日	①W—Up ②WDリル ③6～12km PW ④W—Down	①W—Up ②WD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	
	午前	午後	ポイント・課題
12月7日	①W—Up ②WDリル ③6～12km PW ④W—Down	①W—Up ②WD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	
	午前	午後	ポイント・課題
12月25日	①W—Up ②WDリル ③6～12km PW ④W—Down	①W—Up ②WD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	
	午前	午後	ポイント・課題
1月17日	①W—Up ②WDリル ③10～14km PW ④W—Down	①W—Up ②WD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	
	午前	午後	ポイント・課題
2月15日	①W—Up ②WDリル ③10～14km PW ④W—Down	①W—Up ②WD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
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	
	午前	午後	ポイント・課題
3月7日	①W—Up ②WDリル ③10～14km PW ④W—Down	①W—Up ②WD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8日	①W—Up ②WDリル ③2000mW×3～5 or 1000mW×5～10 or 400mW×10 ④W—Down	①W—Up ②WDリル ③30～40' W (Stroll) ④補強 ⑤W—Down	
使用器具			