

滋賀マスタース長距離練習メニュー（2019年冬～春）

【基本的には選手主体の自由参加型練習会です】

表示時間は集合時間です。その後、各自でアップ、準備し、本練習に備えてください。

距離・本数・ペース等は各自調整

（練習場所）野洲：野洲川運動公園（体育館にて受付）／甲賀：甲賀市スポーツの森陸上競技場（窓口受付）／布引：東近江市陸上競技場（窓口受付）

希望：希望ヶ丘文化公園（芝生広場集合）／希望T：希望ヶ丘文化公園（陸上競技場）

※練習場所や開始時間は当初の予定から変わることがあります。事前にご確認ください

| 目標レースへの仕上げタイム目安（INTのR=200m=60"~70"として（R=速く短いほど精度が上がる）） | | | |
|--|--|--------------------------|-------------|
| 目標レース | 仕上げの練習 | INTの場合のTIME | REPの場合のTIME |
| 800m | INT400m×3、REP400m*2 | -1~-2"(R=200m) | ほぼMAX |
| 1500m | INT400m×5、REP400*4 | -1~-2"(R=200m) | -2"~-3" |
| 3000m | INT/REP1000m×3 | -1~-3"(R=200m) | -5"~-7" |
| 5000m | INT/REP1000m×5 | -1~-3"(R=200m) | -5"~-7" |
| 10km | INT2000m×4 | ペースが余裕をもって走れるように（R=400m） | |
| ハーフマソン | PR5000m×3 | ペースが余裕をもって走れるように（R=600m） | |
| (例1) | 800mを2'30"切りが目標の場合、400m=75"がレースのイーブンペースになるので・・・ INTでは400mを73"~74"で3本で走れることをレース1週間前までの目標とする。 | | |
| (例2) | 3000mを10'30"切りが目標の場合、1000m=3'30"がレースのイーブンペースになるので・・・ INTでは1000mを3'27"~3'29"で3本で走れることをレース1週間前までの目標とする。 | | |
| (例3) | 10kmを40'切りが目標の場合、2000m=8'がレースのイーブンペースになるので・・・ INT2000mを8'以内で余裕をもって4本走れることをレース1週間前までの目標とする。 | | |
| (例4) | ハーフマソンを1°30'が目標の場合、5k=21'15"（1k=4'15"）がイーブンペースなので・・・ PR5000mを21'15"以内で余裕をもって3回走れることをレース2週間前までの目標とする。 | | |

ある程度実現できそうな目標を設定しておいて、練習が進むごとに目標設定をレベルアップしてもいいですし、逆にこの表からレースの設定タイムを導き出してもいいかと思います。（レース当日のグランドコンディションや体調によりますが）

≪略語説明≫

| | |
|---------------------------|--------------|
| TT : Time Trial | タイム計測 |
| PR : Pace Running | 一定のペースで走る |
| BU : BuildUp runnig | 次第にペースを上げる |
| INT : INTerval training | 疾走と緩走を繰り返す |
| REP : REPetition training | 全力走後、完全回復 |
| R : Recovery | 回復 |
| SR : Set Recovery | セット間の回復 |
| LSD : Long Slow Distance | ゆっくり長時間走 |
| CC : Cross Country | 不整地を走る |
| WSP : Wind SPrint | 短い距離を全力or八分走 |
| BD : BounDing | 大股走 |

滋賀マスタース長距離練習メニュー（2019年冬～春）

【基本的には選手主体の自由参加型練習会です】

表示時間は集合時間です。その後、各自でアップ、準備し、本練習に備えてください。

距離・本数・ペース等は各自調整

(練習場所) 野洲：野洲川運動公園（体育館にて受付）／甲賀：甲賀市スポーツの森陸上競技場（窓口受付）／布引：東近江市陸上競技場（窓口受付）

希望：希望ヶ丘文化公園（芝生広場集合）／希望T：希望ヶ丘文化公園（陸上競技場）

※練習場所や開始時間は当初の予定から変わることがあります。事前にご確認ください

| 日付 | 曜日 | 行事・大会 (赤字はマスタース主催) | 練習場所 | 集合時間 | トラック・駅伝 | 10km～ハーフ | フルマラソン 大阪女子 | フルマラソン 別大/紀州熊野 | フルマラソン 京都/泉州 | フルマラソン 東京/篠山 |
|------|----|-----------------------|-----------|---------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1/1 | 火 | 東近江元旦 | (自主) | | | | | | | |
| 1/2 | 水 | 膳所新春 | (自主) | | | | | | | |
| 1/3 | 木 | | 野洲 /田上 | 9:00 | | | 800m×10 (R=200m) | 800m×10 (R=200m) | | |
| 1/5 | 土 | | 野洲 /田上 | 9:00 | 5000m×3 (R=10分) | | 5000m×3 (R=10分) | 5000m×3 (R=10分) | 5.2k周回J-入 30～35kPR | 5.2k周回J-入 30～35kPR |
| 1/6 | 日 | | 野洲 /田上 | 9:00 | JOG90分 | | 5.2k周回J-入 36～41kLSD | 5.2k周回J-入 36～41kLSD | LSD120～150分 | LSD120～150分 |
| 1/9 | 水 | | (自主) | | JOG30分 +2000m×1 | | JOG30分 +2000m×1 | JOG30分 +2000m×1 | JOG30分 +2000m×1 | JOG30分 +2000m×1 |
| 1/12 | 土 | | 野洲 /田上 | 8:00 /9:00 | INT400m×10 (R=200m) | 8000～12000mPR | 5.2k周回J-入 30kPR (最終J-ト) | 5.2k周回J-入 30～35kPR (最終J-ト) | 5.2k周回J-入 30～35kPR | 5.2k周回J-入 30～35kPR |
| 1/13 | 日 | | 希望 | 9:00 | CC10～15k | 坂上り×10 | LSD120～150分 | LSD120～150分 | LSD120～150分 | LSD120～150分 |
| 1/14 | 月 | | (自主) | | JOG60 or Walk60分 or休養 | JOG60 or Walk60分 or休養 | JOG60 or Walk60分 or休養 | JOG60 or Walk60分 or休養 | JOG60 or Walk60分 or休養 | JOG60 or Walk60分 or休養 |
| 1/16 | 水 | | (自主) | | JOG30分 +2000m×1 | JOG30分 +2000m×1 | JOG30分 +2000m×1 | JOG30分 +1000m×3 | JOG30分 +1000m×3 | JOG30分 +1000m×3 |
| 1/19 | 土 | | 甲賀 /田上 | 9:00 | 3000m+1000m (R=7分) | INT400m×10 (R=200m) | 10000～12000mPR | 5000m+3000m+1000m | 5.2k周回J-入 30～35kPR | 5000m+3000m+1000m |
| 1/20 | 日 | 甲賀市民駅伝 | 希望 | 9:00 | 坂上り | CC10～15k | JOG90～120分 | JOG90～120分 | JOG90～120分 | JOG90～120分 |
| 1/23 | 水 | | (自主) | | JOG30分 +1000m×1 | 6000～8000mBU | JOG30分 +2000m×1 | JOG30分 +2000m×1 | JOG30分 +2000m×1 | JOG30分 +2000m×1 |
| 1/26 | 土 | | 野洲 | 8:00 | INT1000m×5 (R=200m) | INT1000m×5 (R=200m) | 調整JOG30～40分 | 10000～12000mPR | 10000～12000mPR | INT1000m×5 (R=200m) |
| 1/27 | 日 | 大阪国際女子 | 希望 /田上 | 9:00 | JOG90分 | JOG90分 | 大阪国際女子 | JOG90分 | 5.2k周回J-入 30kLSD | 5.2k周回J-入 30～35kLSD |
| 1/30 | 水 | | (自主) | | BU4000～6000m | JOG40分+ 1000m×1 | | JOG30分 +2000m×1 | JOG30分 +2000m×1 | JOG30分 +2000m×1 |

滋賀マスタース長距離練習メニュー（2019年冬～春）

【基本的には選手主体の自由参加型練習会です】

表示時間は集合時間です。その後、各自でアップ、準備し、本練習に備えてください。

距離・本数・ペース等は各自調整

（練習場所）野洲：野洲川運動公園（体育館にて受付）／甲賀：甲賀市スポーツの森陸上競技場（窓口受付）／布引：東近江市陸上競技場（窓口受付）

希望：希望ヶ丘文化公園（芝生広場集合）／希望T：希望ヶ丘文化公園（陸上競技場）

※練習場所や開始時間は当初の予定から変わることがあります。事前にご確認ください

| 日付 | 曜日 | 行事・大会 (赤字はマスタース主催) | 練習場所 | 集合時間 | トラック・駅伝 | 10km～ハーフ | フルマラソン 別大/紀州熊野 | フルマラソン 京都 | フルマラソン 東京/篠山 | フルマラソン 東京/篠山 |
|------|----|-----------------------|-----------|---------------|--------------------------|--------------------|-------------------|---------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 2/2 | 土 | | 野洲 /田上 | 8:00 /9:00 | 3000m+1000m (R=7分) | 5000m×3 (R=10分) | 調整JOG30～40分 | 5.2k周回コース 30kPR（最終ロード） | 5000m×3 (R=10分) | 5000m×3 (R=10分) |
| 2/3 | 日 | 別大 紀州熊野 | 希望 /田上 | 9:00 | 駅伝コース試走 | JOG40分+ 1000m×1 | 別大/紀州熊野 | LSD120～150分 | 5.2k周回コース 30～35kLSD | 5.2k周回コース 30～35kLSD |
| 2/6 | 水 | | (自主) | | BU6000～8000m | BU6000～8000m | | JOG30分 +2000m×1 | JOG30分 +2000m×1 | JOG30分 +2000m×1 |
| 2/9 | 土 | | 野洲 /田上 | 8:00 /9:00 | INT400m×10 (R=200m) | PR12000～16000m | | 5000m+2000m (R=7分) | 5.2k周回コース 30～35kPR（最終ロード） | 5.2k周回コース 30～35kPR（最終ロード） |
| 2/10 | 日 | | 希望 | 9:00 | 駅伝コース試走 | JOG90分 | | JOG90分 | LSD90～120分 | LSD90～120分 |
| 2/11 | 月 | | (自主) | | JOG60 or Walk60分 or休養 | 坂上り×10 | | JOG30分 +2000m×1 | BIKE60分 orWalk60分 | BIKE60分 orWalk60分 |
| 2/13 | 水 | | (自主) | | 4000～6000mPR | JOG30分 +1000m×1 | | JOG60分+流し×5～7 | JOG30分 +2000m×1 | JOG30分 +2000m×1 |
| 2/16 | 土 | | 野洲 | 8:00 | 2000m×3 (R=7分) | 3000m+1000m(R=7分) | | 調整JOG | 5000m+3000m+1000m(R=7分) | 5000m+3000m+1000m(R=7分) |
| 2/17 | 日 | 泉州 | 希望 | 9:00 | 芝生JOG60～90分 | CC10～15k | | 京都マラソン | LSD90～120分 | LSD90～120分 |
| 2/20 | 水 | | (自主) | | 4000～6000mPR | JOG30分 +1000m×1 | | | JOG30分 +2000m×1 | JOG30分 +2000m×1 |
| 2/23 | 土 | | 甲賀 | 9:00 | 10000～12000mPR | 調整JOG | | | 10000～12000mPR | 10000～12000mPR |
| 2/24 | 日 | びわ湖レイクサイド | (自主) | | 芝生JOG60 +坂上り×7～10 | びわ湖レイクサイド | | | JOG90分 | JOG90分 |
| 2/27 | 水 | | (自主) | | JOG30分 +1000m×1 | | | | JOG30分+2000m×1 | JOG30分+2000m×1 |

