

ジュニアトラックトレーニングキャンプトレーニングメニュー案

	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日
目的	250m競技場での足慣らしを行う 明日からのトレーニングに向けて心の準備を整える	高ギアを用いて今までのトレーニング状況を確認する	前日までの疲れを取り、高負荷トレーニングを始める	回復を促し、午後からのトレーニングに集中する	今回のトレーニングで得た内容を復習する
6:00		起床	起床	起床	起床
6:30		体操	体操	体操	体操
7:00		朝食	朝食	朝食	朝食
7:30					
8:00		ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
8:30		移動 アップ20分2ダッシュ 49×15 8:30	移動 アップ20分2ダッシュ 50×15 8:30	リカバリーロー170km ※1kmサーキット	アップ20分2ダッシュ 49×15 8:30
9:00		男 インターバル 49×14 9:00 30秒×90秒×10本 女 1000m F×2本 48×14 9:25 9:40	1000m F① 50×14 9:00 1000m F② 50×14 9:15		1000m F① 49×14 9:00 1000m F② 49×14 9:15
9:30		男 インターバル 49×14 9:45 30秒×90秒×10本 女 1000m F×2本 48×14 10:10 10:25	1000m F③ 50×14 9:30 1000m F④ 50×14 9:45		1000m F③ 49×14 9:30 1000m F④ 49×14 9:45
10:00		インターバル 49×14 10:30 20秒×100秒×10本 女 1000m F×2本 48×14 10:55 11:10	1000m F⑤ 50×14 10:15		1000m F⑤ 49×14 10:15
10:30			1000m F⑥ 50×14 10:30 1000m F⑦ 50×14 10:45		1000m F⑥ 49×14 10:30 1000m F⑦ 49×14 10:45
11:00		インターバル 49×14 11:45 20秒×100秒×10本 女 1000m F×2本 48×14 11:40 11:55	1000m F⑧ 50×14 11:00		1000m F⑧ 49×14 11:00
11:30			1000m SS① 50×14 11:30 1000m SS② 50×14 11:45	昼食	男 インターバル 49×14 11:30 30秒×90秒×10本 女 1000m SS×2本 48×14
12:00		インターバル 49×14 12:00 20秒×100秒×10本 女 1000m F×2本 48×14 12:25 12:40	1000m SS③ 50×14 12:00 1000m SS④ 50×14 12:15		自転車贈包
12:30			昼食	ストレッチ	昼食
13:00		昼食	ストレッチ	移動 アップ15分1ダッシュ 50×15 13:00	移動 解散
13:30			移動 アップ15分1ダッシュ 49×15 13:45	1000m SS① 50×14 13:30 1000m SS② 50×14 13:45	
14:00	アップ20分1ダッシュ 48×15 14:00	リカバリーロー170km 14:15 ※1kmサーキット	男 インターバル 49×14 14:15 30秒×90秒×10本 女 1000m F×2本 48×14 14:40 14:55	1000m SS③ 50×14 14:00 1000m SS④ 50×14 14:15	
14:30	20分走2列 20.0秒) 48×15 14:40			1000m SS⑤ 50×14 14:45	
15:00	20分走2列 20.0秒) 48×15 15:20		男 インターバル 49×14 15:00 30秒×90秒×10本 女 1000m F×2本 48×14 15:25 15:40	1000m SS⑥ 50×14 15:00 1000m SS⑦ 50×14 15:15	
15:30			インターバル 49×14 15:45 20秒×100秒×10本 女 1000m F×2本 48×14 16:10 16:25	1000m SS⑧ 50×14 15:30	
16:00	20分走2列 20.0秒) 48×15 16:00			インターバル 50×15 16:00 20秒×100秒×10本 女 1000m F×2本 49×14 16:25 16:35	
16:30	20分走2列 20.0秒) 48×15 16:40		インターバル 49×15 16:30 20秒×100秒×10本 女 1000m F×2本 48×14 16:55 17:10	インターバル 50×15 16:45 20秒×100秒×10本 女 1000m F×2本 49×14 17:10 17:25	
17:00	20分走2列 20.0秒) 48×15 17:20		インターバル 49×15 17:15 20秒×100秒×10本 女 1000m F×2本 48×14 17:40 17:55		
17:30					
18:00	風呂、リカバリー 練習ノート作成	風呂、リカバリー 練習ノート作成	風呂、リカバリー 練習ノート作成	風呂、リカバリー 練習ノート作成	
18:30					
19:00	夕食	夕食	夕食	夕食	
19:30	ミーティング	ミーティング	ミーティング	ミーティング	
20:00					
20:30	練習日誌および携帯電話提出	練習日誌および携帯電話提出	練習日誌および携帯電話提出	練習日誌および携帯電話提出	
21:00					
21:30	就寝	就寝	就寝	就寝	

女子は前ギアを1枚下げて対応する。また2月3日のトレーニングはパワーマックスを用いる  
※トレーニングの進行状況により内容を変更する場合があります。