

2003秋季WGM合宿メニュー

期日 2003年10月25日 - 26日

場所 東松山市

主催 若葉グリーンメイト

注意点と練習のポイント・ねらい： マラソンシーズンを控えて超持久力の養成・各自の今シ

ーズンの目標によって練習メニューを微調整する

フルマラソン、ロードレース、山岳レース、健康の増進など・十分な睡眠と

適量の飲食、入念なアフターケアを心がける

・常に体調と相談し、無理な追い込みは行わない

10月25日(土) AM・練習時間：9時30分～11時30分

・内容

起伏走 森林公園XCコース(5.5キロ×3周)

ポイント：前半ゆっくり、後半ビルドアップ

10月25日(土) PM・練習時間：14時30分～17時

・内容

LSD130分

リコー研修所周回コース(約20キロ)

10月26日(日) 早朝・練習時間：6時～7時

・内容

スロージョッグ

リコー研修所グラウンド(約8キロ)

10月26日(日) AM・練習時間：10時～12時

・内容

持久走

森林公園XCコース(5.5キロ×3～4周)

ポイント：前半ゆっくり、後半ビルドアップ