

平成25年度 速見郡駅伝チーム練習予定表

H25.5.1作成分

日	曜	4月	日	曜	5月	日	曜	6月
1	月		1	水	合同練習(野口原G) 12000mペース走	1	土	
2	火		2	木		2	日	
3	水		3	金		3	月	
4	木		4	土	第1回中学記録会(大分)	4	火	
5	金		5	日		5	水	合同練習(野口原G) (400m×10)×2 インターバル
6	土	第1回春季陸上(大分)	6	月		6	木	
7	日		7	火		7	金	
8	月		8	水	合同練習(野口原G) 1000m×7 インターバル	8	土	
9	火		9	木		9	日	
10	水	合同練習(野口原G) 12000mペース走	10	金		10	月	
11	木		11	土	ゴールデンゲームズin延岡	11	火	
12	金		12	日	第2回日田市陸上記録会	12	水	合同練習(野口原G) 3000-2000-1000 レベ
13	土	第1回県長距離記録会(大分)	13	月		13	木	
14	日		14	火		14	金	
15	月		15	水	合同練習(野口原G) 1000m×7 インターバル	15	土	
16	火		16	木		16	日	
17	水	合同練習(野口原G) 12000mペース走	17	金		17	月	
18	木		18	土		18	火	
19	金		19	日	別府市記録会(野口原G)	19	水	合同練習(野口原G) 1000m×5 インターバル(調整)
20	土		20	月		20	木	
21	日	第1回春季陸上(大分)	21	火		21	金	
22	月		22	水	合同練習(野口原G) 6000mペース走 + 1000m×2	22	土	県ナイター記録会(大分)
23	火		23	木		23	日	大分市陸上選手権 第3回日田市記録会
24	水	合同練習(野口原G) 1000m×5 インターバル	24	金		24	月	
25	木		25	土		25	火	
26	金		26	日	別府MC 5000m記録会(予定)	26	水	杵築合練習(野口原Gor杵築B&G) 1000m×7 インターバル
27	土	67県選手権大会(大銀ドーム)	27	月		27	木	
28	日	67県選手権大会(大銀ドーム)	28	火		28	金	
29	月		29	水	合同練習(野口原G) 12000mペース走	29	土	中学通信陸上(大分)
30	火		30	木		30	日	中学通信陸上(大分)
			31	金				

平成25年度 速見郡駅伝チーム練習予定表

H25.5.1作成分

日	曜	7月	日	曜	8月	日	曜	9月
1	月		1	木		1	日	第1回秋季陸上(大分)
2	火		2	金		2	月	
3	水	合同練習(野口原G) 12000mペース走	3	土	別府MC合宿(4,5日)	3	火	
4	木		4	日		4	水	合同練習(野口原G) 1000m×5 インターバル(調整)
5	金		5	月		5	木	
6	土		6	火		6	金	
7	日		7	水	合同練習(野口原G) (400m×8)×2 インターバル	7	土	一般県体(竹田)
8	月		8	木		8	日	第2回秋季陸上(大分)
9	火		9	金		9	月	
10	水	合同練習(野口原G) 3000-2000-1000 レベ	10	土		10	火	
11	木		11	日		11	水	合同練習(野口原G) 16000mペース走
12	金		12	月		12	木	
13	土	国体最終選考(大分)	13	火		13	金	
14	日		14	水	合同練習(野口原G) 8000mペース走+400×3	14	土	
15	月		15	木		15	日	
16	火		16	金		16	月	県小学陸上記録会(佐伯)
17	水	合同練習(野口原G) 12000mペース走	17	土		17	火	
18	木		18	日		18	水	合同練習(野口原G) 16000mペース走
19	金		19	月		19	木	
20	土		20	火		20	金	
21	日		21	水	合同練習(野口原G) (400m×8)×2 インターバル	21	土	30kmロード走(観光港～関の江)
22	月		22	木		22	日	
23	火		23	金		23	月	
24	水	杵築合練習(野口原Gor杵築B&G) 1000m×7 インターバル	24	土		24	火	
25	木	県中学陸上(大分)	25	日	大分市陸上記録会(大分) 北海道マラソン	25	水	杵築合練習(野口原Gor杵築B&G) 16000mペース走
26	金	県中学陸上(大分)	26	月		26	木	
27	土	九重にて合同練習(or合宿)	27	火		27	金	
28	日		28	水	杵築合練習(野口原Gor杵築B&G) 3000-2000-1000 レベ	28	土	30kmロード走(観光港～関の江)
29	月		29	木		29	日	
30	火	全国高校陸上(大銀D8/3まで)	30	金		30	月	
31	水	合同練習(野口原G) (300m×10)×2 インターバル	31	土	第3回長距離記録会(大分)			

平成25年度 速見郡駅伝チーム練習予定表

H25.5.1作成分

日	曜	10月	日	曜	11月	日	曜	12月
1	火		1	金	九州一周駅伝(大分入)	1	日	67福岡国際マラソン(福岡)
2	水	合同練習(野口原G) 2000m×3+1000m×1	2	土	九州一周駅伝(大分出) 16:00 テキサス10マイルロード走	2	月	
3	木		3	日	県高校駅伝(安心院)	3	火	
4	金		4	月		4	水	合同練習(野口原G) 12000mペース走+1000×1
5	土	30kmロード走(観光港~関の江) 県中学新人陸上(大銀ドーム)	5	火		5	木	
6	日	県ロード選手権大会	6	水	合同練習(野口原G) 1000m×7 インターバル	6	金	
7	月		7	木		7	土	16:00 テキサス10マイルロード走
8	火		8	金		8	日	日田・中津駅伝
9	水	合同練習(野口原G) 12000mペース走+1000×1	9	土	16:00 テキサス10マイルロード走	9	月	
10	木		10	日	とみくじマラソン大会(国東市)	10	火	
11	金		11	月		11	水	合同練習(野口原G) 12000mペース走+1000×2
12	土	30kmロード走(観光港~関の江)	12	火		12	木	
13	日		13	水	合同練習(野口原G) 3000-2000-1000 レペ	13	金	
14	月		14	木		14	土	16:00 テキサス10マイルロード走
15	火		15	金	県中学駅伝(大銀D)	15	日	県クラブ対抗駅伝(大分スポーツ公園) 防府読売マラソン(山口)
16	水	合同練習(野口原G) 2000m×3+1000m×1	16	土		16	月	
17	木		17	日	国東半島駅伝大会(未定)	17	火	
18	金		18	月		18	水	合同練習(野口原G) 16000mペース走
19	土	16:00 テキサス10マイルロード走	19	火		19	木	
20	日	第6回日田市記録会	20	水	合同練習(野口原G) 3000-2000-1000 レペ	20	金	
21	月		21	木		21	土	16:00 テキサス10マイルロード走
22	火		22	金		22	日	全国高校駅伝(京都)
23	水		23	土		23	月	
24	木		24	日	第4回県長距離記録会(大銀ドーム)	24	火	
25	金		25	月		25	水	合同練習(野口原G) 16000mペース走
26	土	16:00 テキサス10マイルロード走	26	火		26	木	
27	日	国東半島駅伝選考10kmT.T (大神コース)	27	水	合同練習(野口原G) 12000mペース走	27	金	
28	月		28	木		28	土	
29	火		29	金		29	日	
30	水	杵築市合同練習(野口原G)杵築 B&G) 2000m×3+1000m×1	30	土	九州中学駅伝(鹿児島)	30	月	
31	木					31	火	

平成25年度 速見郡駅伝チーム練習予定表

H25.5.1作成分

日	曜	1月	日	曜	2月	日	曜	3月
1	水	全日本実業団駅伝	1	土		1	土	
2	木		2	日	63別大毎日マラソン	2	日	びわ湖毎日マラソン
3	金		3	月		3	月	
4	土		4	火		4	火	
5	日		5	水	合同練習(野口原G) 2000m×3	5	水	
6	月		6	木		6	木	
7	火		7	金		7	金	
8	水	合同練習(野口原G) 3000-2000-1000 レペ	8	土	県内一周駅伝合宿・結団式 10kmT.T	8	土	
9	木		9	日	合宿2日目:ロングジョッグ うみたまご駅伝大会	9	日	名古屋国際女子マラソン
10	金		10	月		10	月	
11	土		11	火		11	火	
12	日	全国都道府県対抗女子駅伝(京都)	12	水	合同練習(野口原G) 3000-2000-1000 (最終調整)	12	水	
13	月	日出町新春健康マラソン(大神) 大分シティハーフマラソン	13	木		13	木	
14	火		14	金		14	金	
15	水	合同練習(野口原G) 12000mペース走 + 1000×1	15	土		15	土	
16	木		16	日		16	日	
17	金		17	月	第56回県内一周駅伝	17	月	
18	土	時未定 県内一周駅伝選考10kmT.T	18	火	第56回県内一周駅伝	18	火	
19	日	うみたまごロードレース 都道府県対抗男子駅伝(広島)	19	水	第56回県内一周駅伝	19	水	
20	月		20	木	第56回県内一周駅伝	20	木	
21	火		21	金	第56回県内一周駅伝	21	金	
22	水	合同練習(野口原G) 1000m×7 インターバル	22	土		22	土	
23	木		23	日	東京マラソン	23	日	
24	金		24	月		24	月	
25	土	11:00 合同練習10kmT.T (大神コース)	25	火		25	火	
26	日	大阪国際女子マラソン/ハーフ	26	水		26	水	
27	月		27	木		27	木	
28	火		28	金		28	金	
29	水	合同練習(野口原G) 2000m×3 + 1000m×1				29	土	
30	木					30	日	
31	金					31	月	