

JOA合宿 3日目 (2023/5/5) メニュー

9:30～ トレーニング 1

Long Legs 5.9km + 6.6km

- ・ ロングレッグを基調とした練習
- ・ 主にシニア強化選手 & JWOC代表選手向け
- ・ 前半 (5.9km) と後半 (6.6km) は別コースとして計時 (※読み取りを忘れずに)
- ・ 地図は前日に全参加者に配布

Compass+ 最長8.3km

- ・ 基礎技術練習 (一部にセミロングレッグあり)
- ・ ショートカットして短縮可 (最短3.7km)
- ・ 地図は前日に全参加者に配布
- ・ 計時なし

上記2つのメニューを部分的に組み合わせたの利用も可

トレーニング間のリカバリー

- ・ 水分とエネルギーを補給し、しっかり休んで回復してください

12:00～ トレーニング 2

Mass Start 最大4本 6.2km

- ・ 集団走を想定したスピード練習
- ・ 3～4グループに分けて一斉スタート
- ・ 途中で離脱可 (2本 or 3本 or 4本)
- ・ パターン振り分けあり
- ・ 地図はスタート地点で配布
- ・ 拠点 → 1本目 (1.0km) → 2本目 (1.5km)
拠点 → 3本目 (1.6km) → 4本目 (2.1km)

14:00～ 撤収