

# 2016 甲斐市水曜練習会(イベント & 大会 & 記録会)

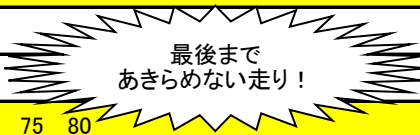
本練習スタート19:30

レベル毎にクラス分けします(別メニューOK)

日付	曜日	全体練習メニュー	場所	備考
4月6日	水	12000PR ①3'20 ②3'40 ③4'00 ④4'20 (ラスト2000Free)	緑ヶ丘	
4月10日	日	第14回南アルプス桃源郷マラソン	現地	
4月13日	水	インターバル 1000x6(200) ①3'10 ②3'20 ③3'40	緑ヶ丘	
4/16~17日	土/日	第47回県記録会 兼 国体選考会	山梨中銀S	
4月20日	水	インターバル 400 x 12(200) ①72" ②76" ③80"~	緑ヶ丘	
4月27日	水	12000PR ①3'20 ②3'40 ③4'00 ④4'20 (ラスト2000Free)	緑ヶ丘	
4/29~30日	土/日	第30回小瀬カーニバル 兼 国体2次選考会	山梨中銀S	
5月3日	火	山梨県中学普及記録会	山梨中銀S	
5月4日	水	インターバル 1000x6(200) ①3'10 ②3'20 ③3'40~	緑ヶ丘	
5月7日	土	第68回山梨県高校総体 兼関東高校陸上予選 1日目	山梨中銀S	
5/11~12日	水/木	第64回山梨県高校総体 兼関東高校陸上予選 2~3日目	山梨中銀S	
5月11日	水	12000PR ①3'20 ②3'40 ③4'00 ④4'20 (ラスト2000Free)	緑ヶ丘	
5月15日	日	第46回山梨県中学選手権・第32回県中学混成	山梨中銀S	
5月18日	水	12000BU ①3'40~ ②4'00~ ③4'20~ (2000毎5"UP ラスト2000Free)	緑ヶ丘	
5月22日	日	第28回山梨スポレクマスターズ陸上	緑ヶ丘	
5月25日	水	3000+2000+1000(5') ① ②	緑ヶ丘	
5月29日	日	第36回スポニチ山中湖ロードレース	山中湖畔	
5/28~29日	土/日	第70回山梨県陸上競技選手権 兼 国体3次選考会	山梨中銀S	目指せ選手権者
6月1日	水	インターバル 400 x 12(200) ①72" ②76" ③80"~	緑ヶ丘	
6月4日	土	第30回高校学年別大会 兼国体選考会	山梨中銀S	
6月8日	水	12000PR ①3'20 ②3'40 ③4'00 ④4'20 (ラスト2000Free)	緑ヶ丘	
6月11日	土	第1回県長距離記録会 兼 各種駅伝大会予選(ナイター)	未来の森	
6月12日	日	第55回山梨県実業団対抗陸上	山梨中銀S	
6月15日	水	インターバル 1000x6(200) ①3'10 ②3'20 ③3'40~	緑ヶ丘	
6月19日	日	第36回山梨県マスターズ選手権	緑ヶ丘	
6月22日	水	12000PR ①3'20 ②3'40 ③4'00 ④4'20 (ラスト2000Free)	緑ヶ丘	
6月26日	日	山梨県グランプリ1ST	山梨中銀S	
6月29日	水	インターバル 400 x 12(200) ①72" ②76" ③80"~	緑ヶ丘	
7月3日	日	第32回全国小学生交流予選	山梨中銀S	
7月6日	水	インターバル 2000x3(400) ①6'20 ②6'40 ③7'20~	緑ヶ丘	
7/9~10日	土/日	第61回全日中通信山梨県大会 兼国体予選	山梨中銀S	
7月13日	水	12000PR ①3'20 ②3'40 ③4'00 ④4'20 (ラスト2000Free)	緑ヶ丘	
7/16-18日	土/月	国体選考会	山梨中銀S	
7月20日	水	インターバル 1000x6(200) ①3'05 ②3'10 ③3'20 ④3'40~	緑ヶ丘	
7月22日	金	第69回富士登山競走大会	富士山	
7月23日	土	第2回県長距離記録会 兼 各種駅伝大会予選(ナイター)	山梨中銀S	
7月27日	水	インターバル 400 x 12(200) ①72" ②76" ③80"~	緑ヶ丘	
7/28~29日	木/金	第67回山梨県中学総体 兼 国体選考会	山梨中銀S	
8月3日	水	インターバル 1200+400x5(200) ①3'48+72 ②4'00+76 ③4'24+80	緑ヶ丘	
8月10日	水	12000PR ①3'20 ②3'40 ③4'00 ④4'20 (ラスト2000Free)	緑ヶ丘	
8月17日	水	インターバル 400 x 12(200) ①72" ②76" ③80"~	緑ヶ丘	
8月20日	土	富士見合宿 PM クロカンBU	富士見高原	14:00現地集合
8月21日	日	富士見合宿 早朝Jog + AM 高地クロカンBU	富士見高原	昼食後解散

夜パーヘキュー♪  
朝練もあるよ♪

8月24日	水	インターバル 1000x3+400x5(200) ペースは緩め	緑ヶ丘	合宿疲労抜き
8月28日	日	第36回山日YBS富士吉田火祭りロードレース	富士吉田	
8月28日	日	第29回北麓カーニバル 兼 ジュニアオリンピック最終予選	やまびこ競技場	中学生ファイト!
8月31日	水	12000PR ①3'20 ②3'40 ③4'00 (ラスト2000Free)	緑ヶ丘	
9月4日	日	山梨グランプリ2nd 兼 国体選考会	山梨中銀S	
9月4日	日	第37回八ヶ岳ロードレース	清里	
9月7日	水	インターバル 1000x6(200) ①3'05 ②3'10 ③3'20 ④3'40~	緑ヶ丘	
9月10日	土	第3回県長距離記録会 兼 各種駅伝大会予選(ナイター)	山梨中銀S	記録狙い
9月11日	日	第69回山梨県体育祭	山梨中銀S	目指せ総合優勝
9月14日	水	3000x2+1000(5) ① ② 当日発表	緑ヶ丘	駅伝仕様に切り替え
9月13日	日	第31回巨峰の丘マラソン	牧丘	
9/18~19日	日/月	第62回山梨県高校新人陸上 兼 関東高校選抜新人予選	山梨中銀S	
9月21日	水	14000PR ①3'20 ②3'40 ③4'00 (ラスト2000Free)	緑ヶ丘	スタミナ確認
9月25日	日	第19回山梨マスターズ記録会	緑ヶ丘	
9月28日	水	インターバル 400 x 12(200) ①72" ②76" ③80"~	緑ヶ丘	
10月1日	土	第18回楡形カーニバル	楡形	
10月5日	水	インターバル 1000x7(200) ①3'05 ②3'10 ③3'20 ④3'40~	緑ヶ丘	
10月8日	土	第4回県長距離記録会 兼 各種駅伝大会予選(16:00~)	山梨中銀S	記録狙い
10月12日	水	インターバル 2000x4(400) ①6'20 ②6'40 ③7'20~	緑ヶ丘	
10月15日	土	第19回全国小学生カカソリ-研修大会県予選	御勅使南	全国大会12/1
10/15~16日	土/日	第29回山梨県中学新人陸上	山梨中銀S	
10月16日	日	第7回甲州フルーツマラソン大会	現地	
10月19日	水	12000BU ①3'40~ ②4'00~ ③4'20~ (2000毎5"UP ラスト2000Free)	緑ヶ丘	出来るだけAで
10月26日	水	12000PR ①3'20 ②3'40 ③4'00 (ラスト2000Free)	緑ヶ丘	
10月29日	土	第36回山梨県小学生陸上競技会	山梨中銀S	
10月29日	土	第67回男子全国高校駅伝県予選 第28回女子全国高校駅伝予選	西湖畔	
10月30日	日	山梨グランプリFinal	山梨中銀S	
11月2日	水	インターバル 1000x7(200) ①3'05 ②3'10 ③3'20 ④3'40~	緑ヶ丘	スタミナ確認
11月6日	日	第26回全国中学駅伝山梨県予選	楡形	
11月9日	水	5000TT & 3000TT (練習会 兼 甲斐市最終選考会)	緑ヶ丘	
11月13日	日	第12回甲斐市駅伝	敷島総合運動公園	
11月16日	水	12000PR ①3'10 ②3'20 ③3'40 ④4'00 (ラスト2000Free)	緑ヶ丘	距離変更可
11月19日	土	第2回山梨県中学強化記録会	山梨中銀S	
11月19日	土	全国都道府県対抗駅伝中学生最終予選 兼 第5回県長距離記録会(AM)	山梨中銀S	
11月24日	木	インターバル 2000x4(400) ①6'20 ②6'40 ③7'20~	緑ヶ丘	23日祭日の為
11月26日	土	全国都道府県対抗駅伝最終予選(第6回県長距離記録会)	未来の森	
11月27日	日	第5回富士山マラソン	現地	
11月30日	水	インターバル 1000x7(200) ①3'05 ②3'10 ③3'20 ④3'40~	緑ヶ丘	
12月4日	日	第25回関東中学駅伝	楡形	
12月7日	水	10000PR +α ①3'10 ②3'20 ③3'40 ④4'00 (ラスト2000Free)	緑ヶ丘	レース仕様
12月13日	火	第53回山梨県一周駅伝壮行会	敷島総合文化会館	視聴覚室19時
12月14日	水	All Free(個々に最終調整)	緑ヶ丘	最終調整
12月17日	土	第53回山梨県一周駅伝 初日	甲府~富士吉田	いい戦いを!
12月18日	日	第53回山梨県一周駅伝 最終日	富士吉田~甲府	
12月21日	水	インターバル 400x10(200)+ロングJog 75 80	緑ヶ丘	疲労抜き



日程		☆ 頑張れば参加可能な大会 ☆	会場	参加資格
6/24~26	金~日	日本陸上競技選手権	瑞穂	中学生以上
6/17~20	金~月	関東高校陸上	駒沢	高校生
7/29~8/2	水~日	インターハイ(情熱疾走 中国総体)	岡山	高校生
8/8~9	木/金	関東中学陸上	駒沢	中学生
8/21~24	火~金	全国中学陸上	松本平	中学生
8/19~21	金~日	関東陸上競技選手権	千葉	中学生以上
9/17~19	土~月	全日本マスターズ陸上	新潟	年代別
9/23~25	金~日	全日本実業団陸上	長居	社会人
10/7~11	金~火	希望郷いわて国体	北上	中学生以上
10/21~23	金~日	日本ジュニアユース陸上	瑞穂	高校生以上
10/28~30	金~日	ジュニアオリンピック陸上	日産S	中学生
10/22~23	土/日	関東高校選抜新人陸上	熊谷	高校生
11月13日	日	東日本女子駅伝	福島	中学生以上
11月19日	土	関東高校駅伝 男女	伊勢崎市	高校生
12月4日	日	関東中学駅伝 男女	榎形	中学生
12月13日	日	全国中学駅伝 男女	滋賀	中学生
12月25日	日	全国高校駅伝 男女	京都	高校生
1月15日	日	皇后杯全国都道府県対抗女子駅伝	京都	中学生以上
1月22日	日	天皇杯全国都道府県対抗男子駅伝	広島	中学生以上