

駅伝シーズンに向けて

日立女子 陸上競技部 菅平合宿

5月1日(水)～11日(火)、
標高1200m～1600mの長野県菅平高原にて
駅伝シーズンに向けての強化合宿が行われました。
厳しい練習に臨む選手たちの姿をお届けします。

Schedule

1日のスケジュール

☀ morning training 朝練習 🏃
breakfast 朝食
point practice ポイント練習 🏃
lunch 昼食
trunk training 体幹トレーニング 🏃
truck practice トラック練習 🏃
dinner 夕食 🌙

筋力強化と
バランス感覚



クロスカントリー練習

起伏に富んだ標高差のあるクロスカントリーコースでの練習。坂を走る筋肉と平地を走る筋肉は少し違います。心肺機能も筋持久力も鍛えられるクロスカントリーを取り入れ、強い体を手に入れます。



食事は強い身体づくりのために重要な時間です。
今の自分に必要なものは何かしっかり考え、
しっかり食べて厳しい練習に臨みます。



結果にこだわる強いチームへ。



心肺強化、スピード強化、スタミナ向上



トラック練習

トラックでは1周の距離が決まっています。この特徴を使って、負荷の大きい動きと弱い動きを交互に繰り返し競技力向上に繋がるトレーニングを積んでいきます。



合宿を経て、チームとしての結束力を強めた選手たち。
これからも走りで皆さんに笑顔をお届けます。
引き続き、熱い声援をよろしくお願いいたします！