

中学部駅伝強化合宿

期日：2024/8/10.11

場所：静岡県水ヶ塚公園クロスカントリーコース



12月1日(日)に地元開催で行われる関東駅伝に向けて、そして、12月15日(日)に滋賀県で行われる全中駅伝に向けた強化合宿を行いました。

標高約1500m、気温は24度前後という絶好の環境の中で、クロスカントリーでのランニングを中心としたトレーニングを行いました。

練習のみならず、宿泊ができたことで、食事時の栄養指導やミーティングでの目標設定などが行え、充実した2日間となりました。

練習内容

1日目

午前：ペース走

午後：ショートインターバル

2日目

午前：ミドルインターバル～ミニ駅伝

登頂

~GO TO TOP~