

# Seiko Golden Grand Prix 2024 Tokyo

## Practice and warm-up plan

### 練習場使用計画

#### 5/18 practice on the main stadium

前日練習はメインスタジアム内で実施

**Practice with Starters 14:00~15:00**

直線競技のみスターターによるスタート練習 14:00~15:00

#### 5/19 warm up on the indoor warm-up area

当日のウォーミングアップは雨天（室内）練習場で実施

**warm-up area layout to be changed by events schedule**

練習場は時間でレイアウトを変更して実施

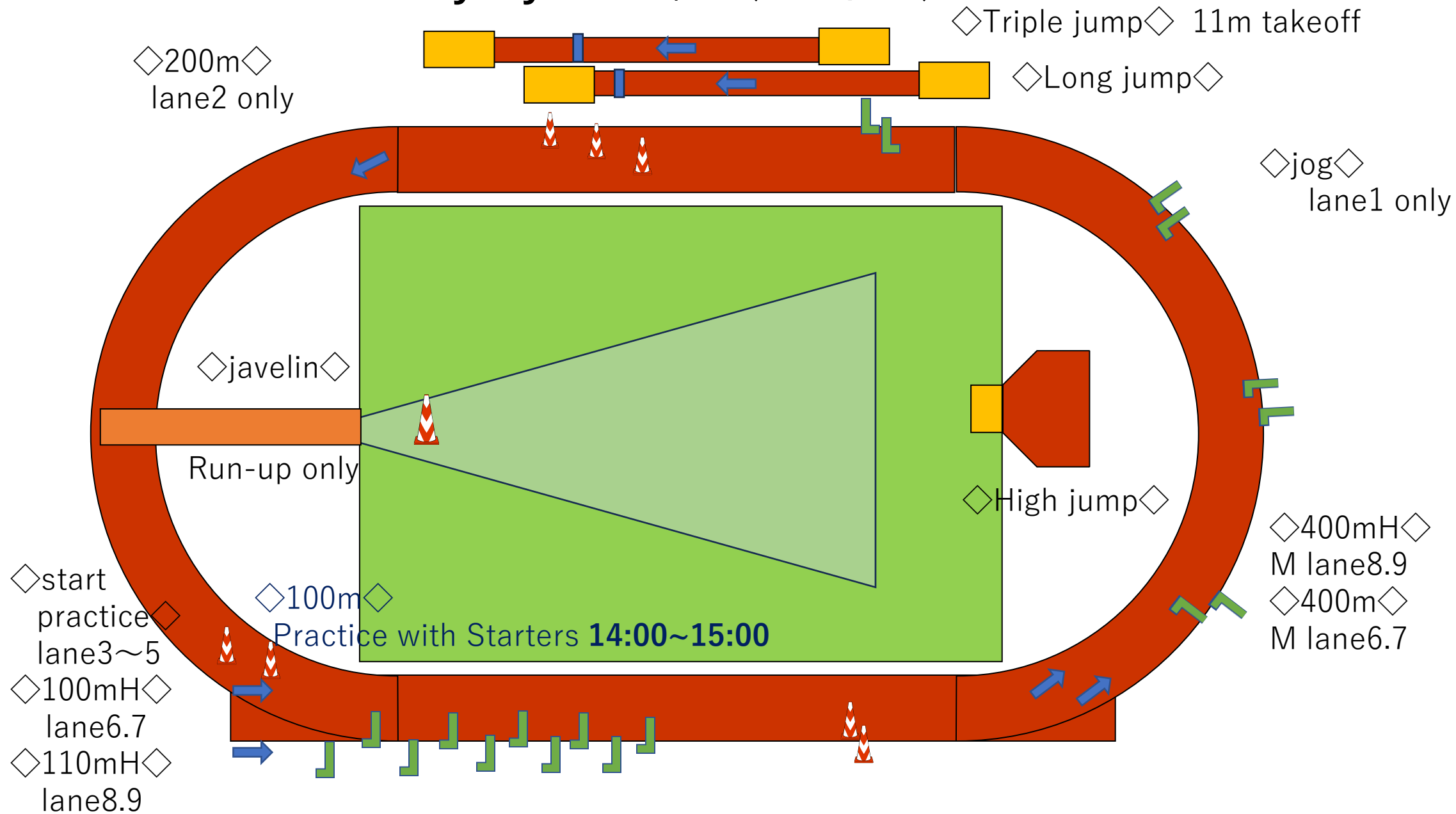
**only jogging at the corridor on the 3<sup>rd</sup> floor**

ジョグは3階回廊で実施

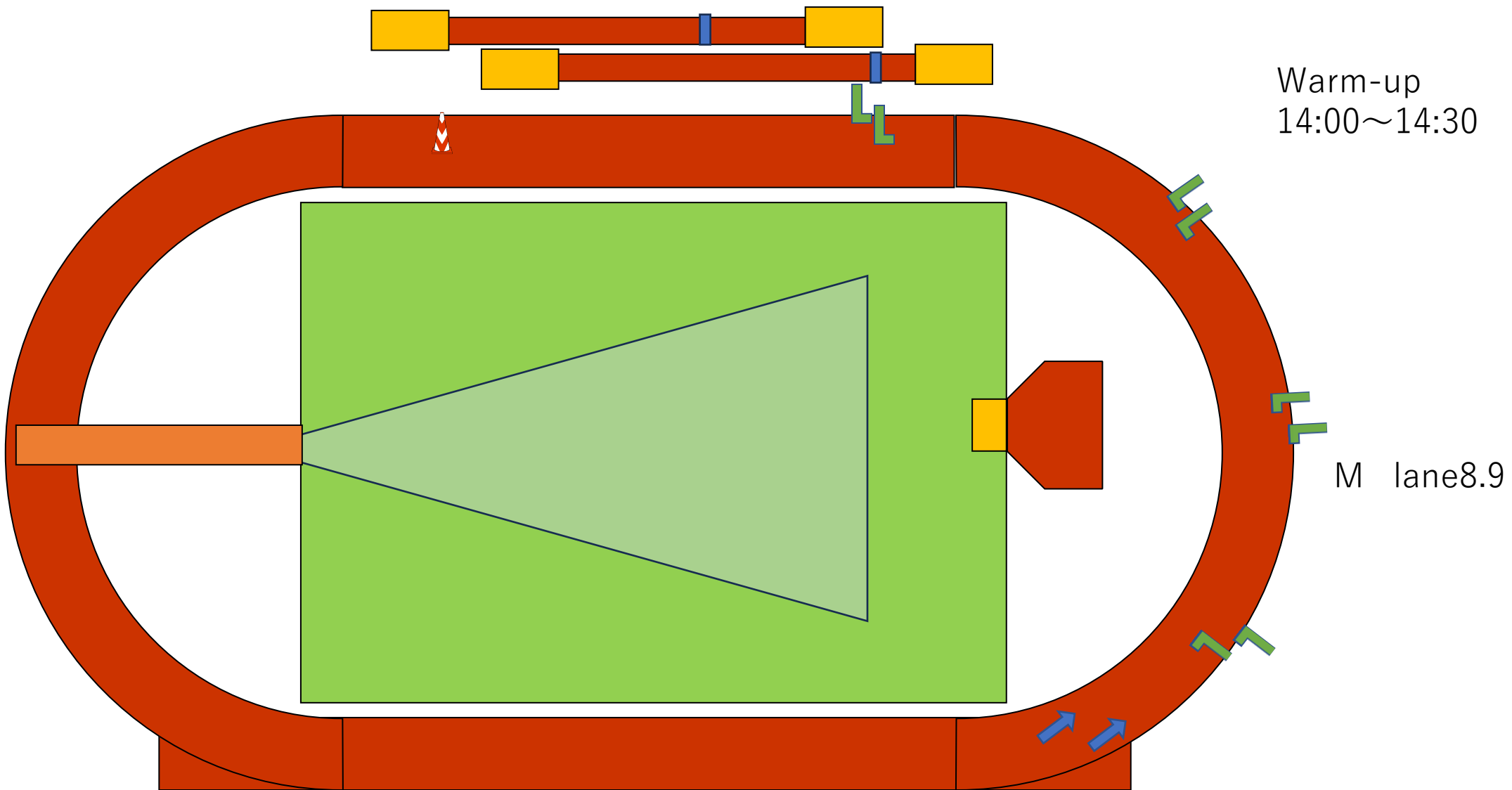
**only 400mH on the main stadium 8.9 lane at 14:00~14:30**

400mHのみ14:00~14:30、8・9レーンで実施

# Practice Day layout 5/18(前日練習)



# 400mH warm-up 5/19



# Warming-up area (ウォーミングアップエリア) ~14:40

↑ Trainer area (トレーナーエリア)

← Exit Call room  
(出入り口・招集所)



Walk Back (歩いて戻る)

① ~14:40  
Long sprint  
(流し)



Dash  
(ダッシュ)



Drill  
(ドリル)



Sand  
don't use



→ Walk Back (歩いて戻る)



W a l l (壁面)



# Warming-up area (ウォーミングアップエリア)

14:40~15:40

↑ Trainer area (トレーナーエリア)

← Exit Call room  
(出入り口・招集所)



Walk Back (歩いて戻る)

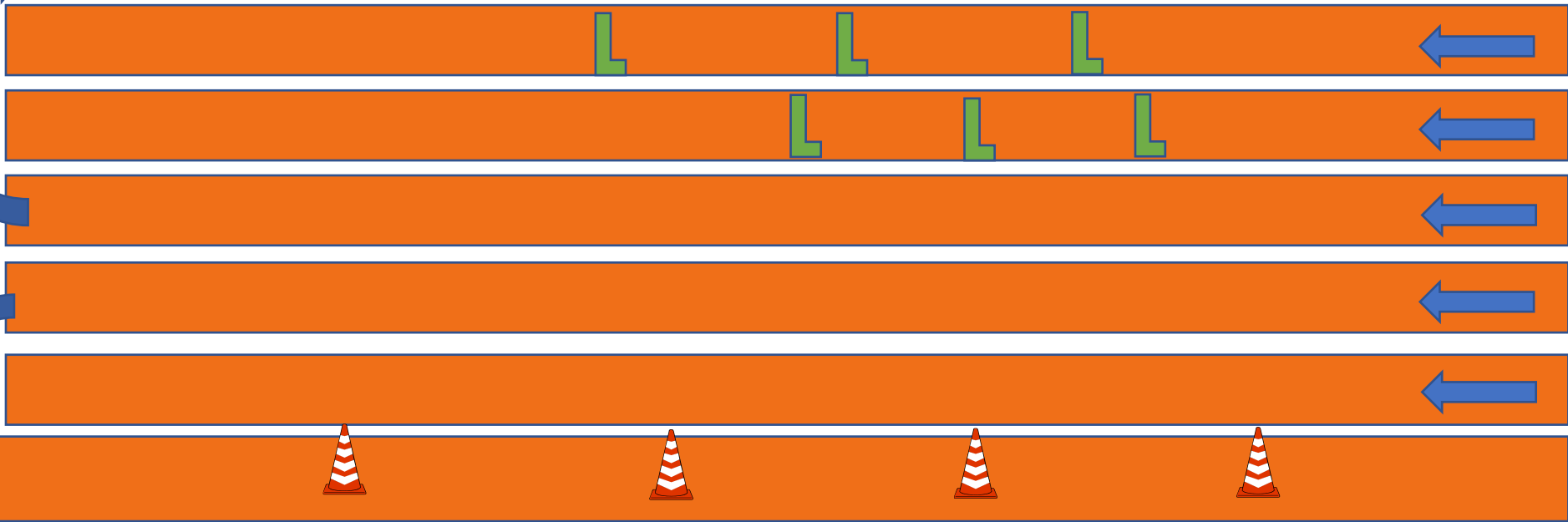
② 14:40~15:40

110mH  
100mH

Dash  
(ダッシュ)

Drill  
(ドリル)

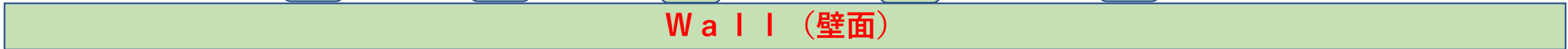
Sand  
don't use



→ Walk Back (歩いて戻る)



W a l l (壁面)



# Warming-up area (ウォーミングアップエリア) 15:40~

↑ Trainer area (トレーナーエリア)

← Exit Call room  
(出入り口・招集所)



Walk Back (歩いて戻る)

③ 15:40~  
Long sprint  
(流し)



Dash  
(ダッシュ)



Drill  
(ドリル)



Sand  
don't use



→ Walk Back (歩いて戻る)



W a l l (壁面)

