

Seiko Golden Grand Prix 2025

Practice and warm-up plan

練習場使用計画

5/17 **practice on the main stadium**

前日練習はメインスタジアム内で実施

5/18 **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

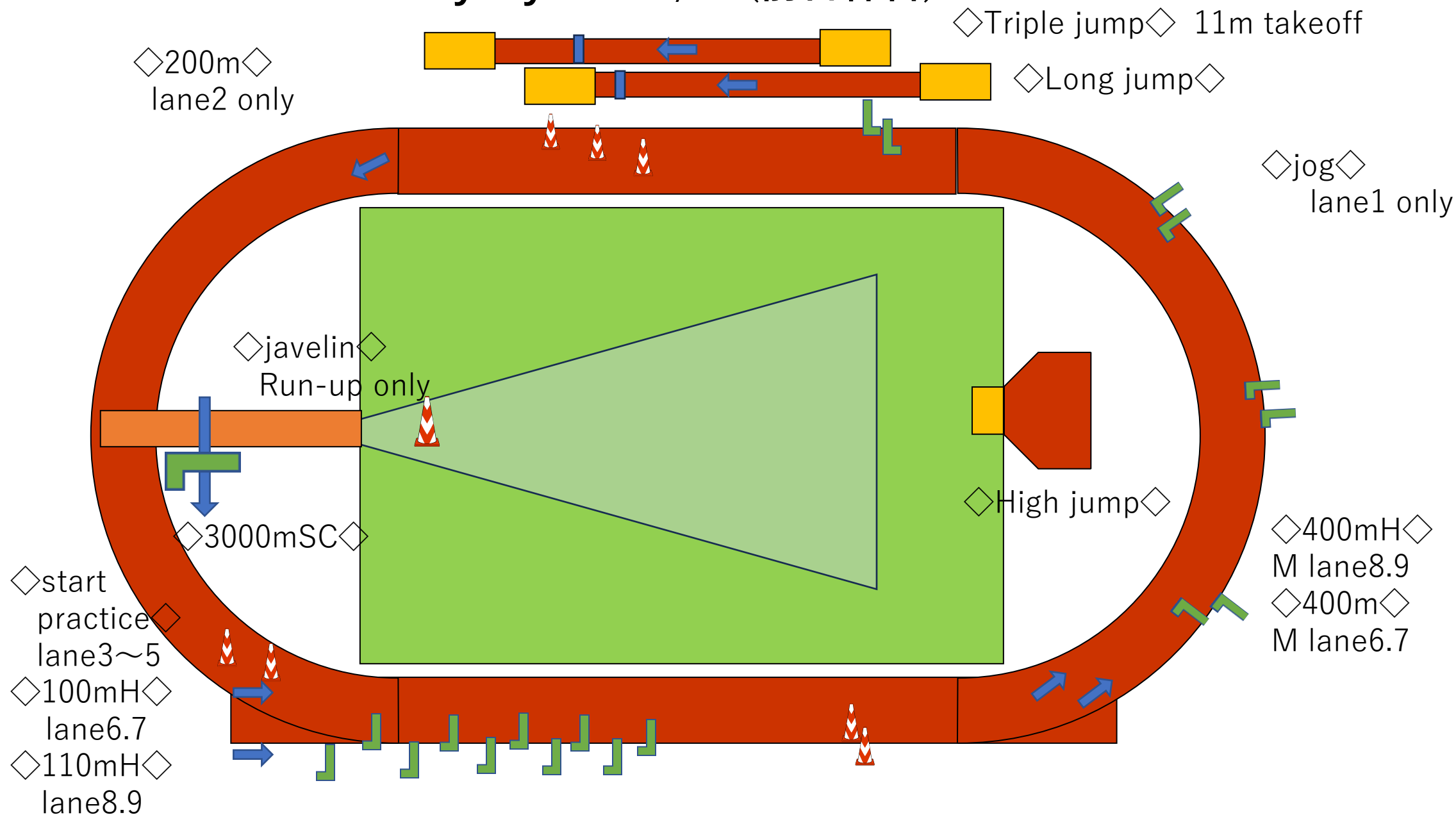
only jogging at the corridor on the 3rd floor

ジョグは3階回廊で実施

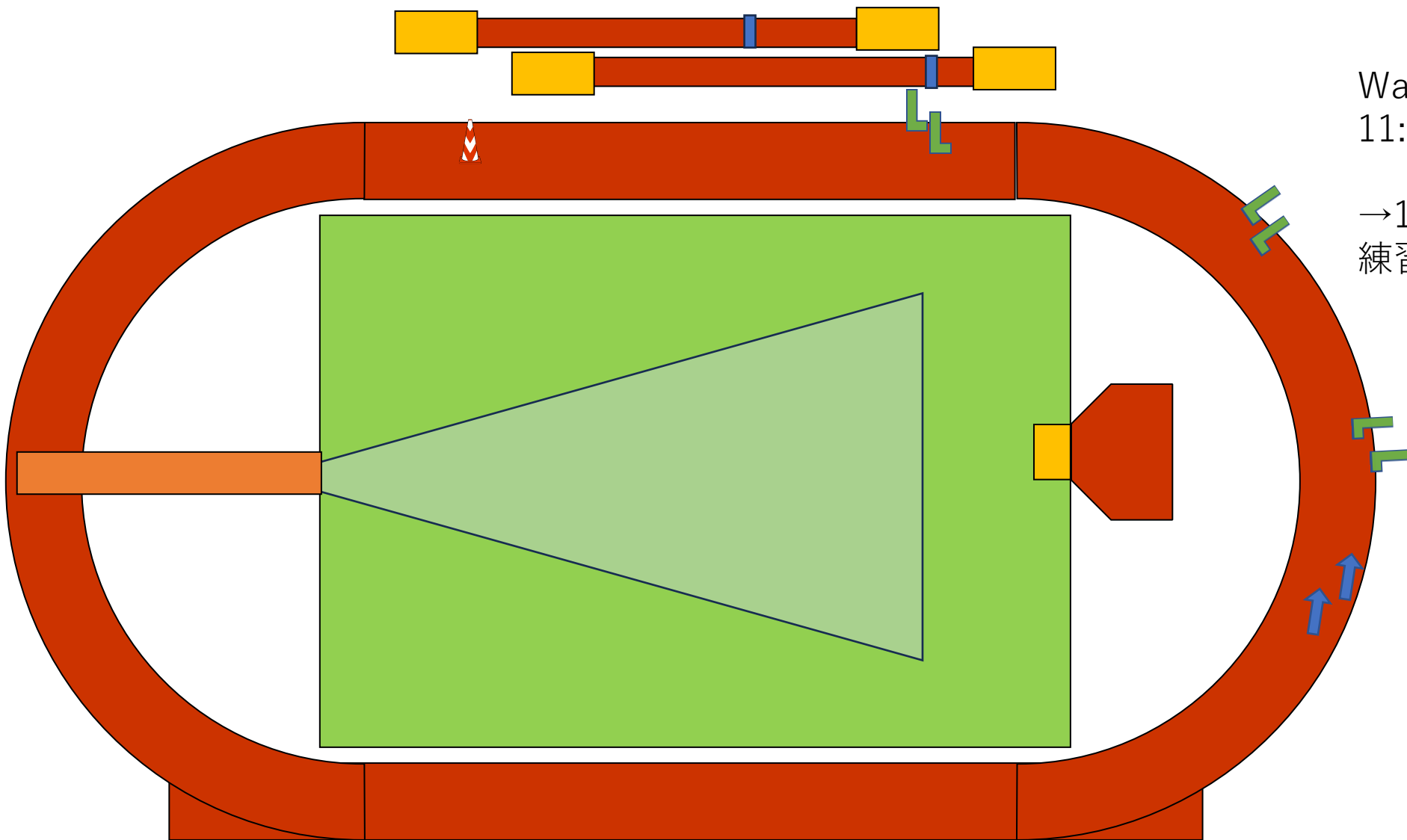
only 400mH on the main stadium 8.9 lane at 11:50~12:35

400mHのみ11:50~12:35、8・9レーンで実施

Practice Day layout 5/17(前日練習)



400mH warm-up① 5/18 ※競技中につき



Warm-up
11:50~12:35

→12 : 35以降は屋内
練習場へ

M lane8.9

Warming-up area(ウォーミングアップエリア)

↑ Trainer area(トレーナーエリア)

Exit Call room
(出入り口・招集所)



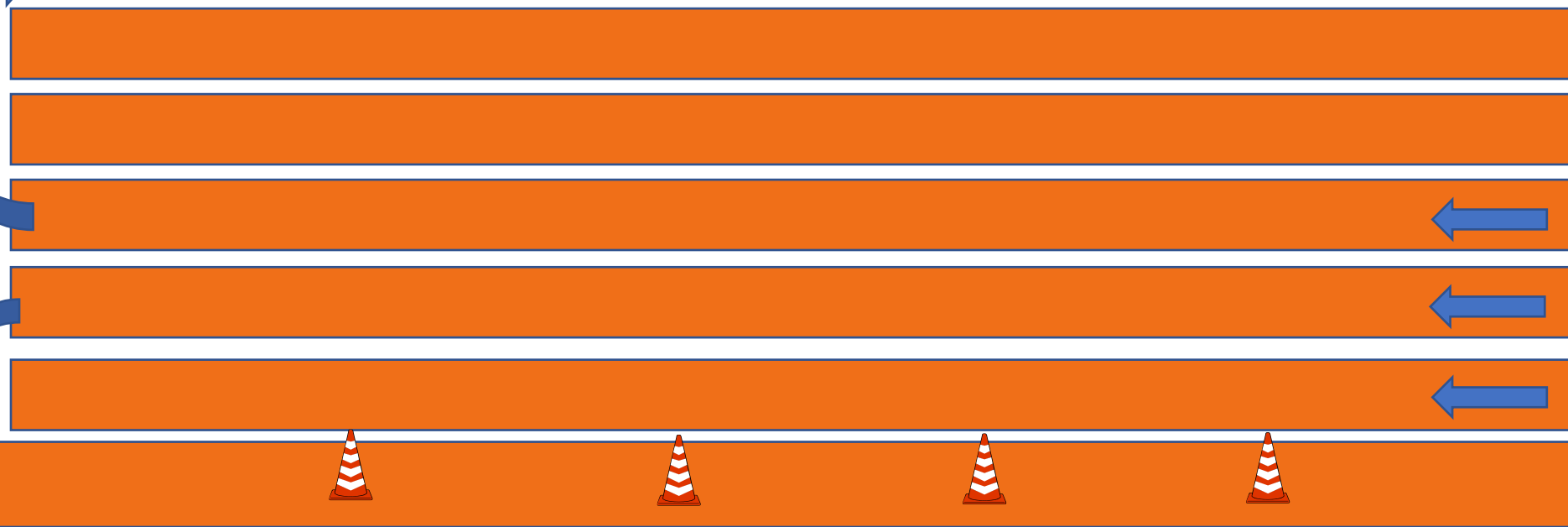
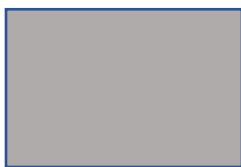
Walk Back (歩いて戻る)

①

Long sprint
(流し)

Dash
(ダッシュ)

Drill
(ドリル)



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)

12:00~12:50

↑ 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)

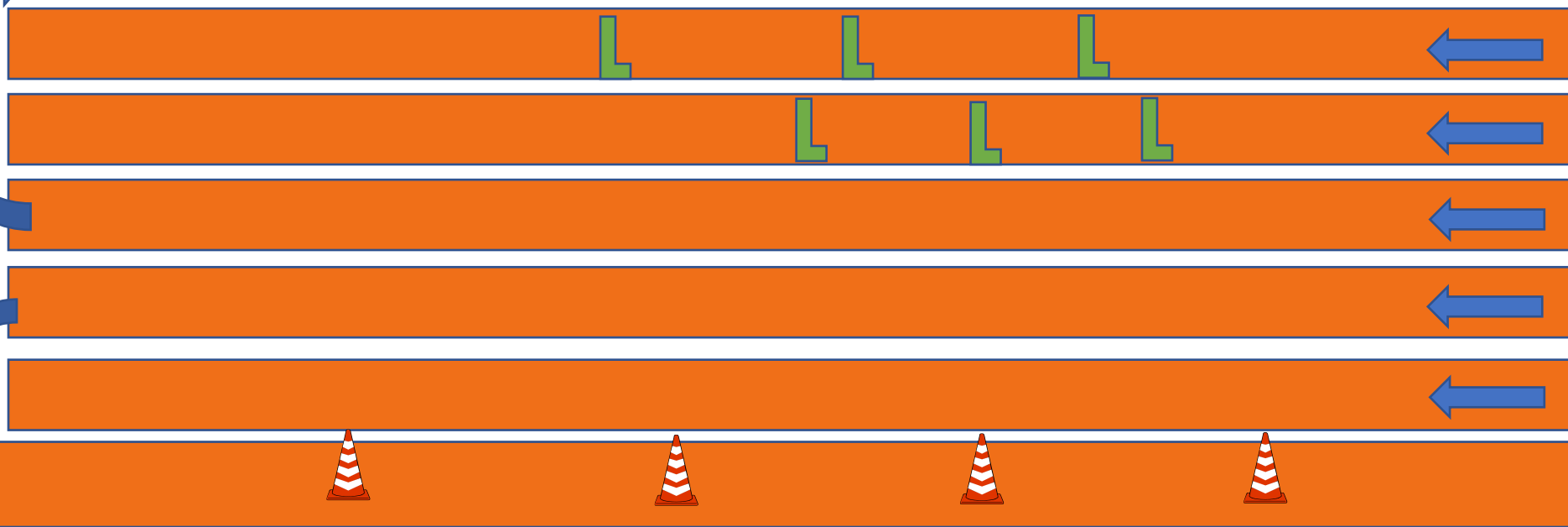
②12:00~12:50

110mH

100mH

Dash
(ダッシュ)

Drill
(ドリル)



Walk Back (歩いて戻る)



Wall (壁面)

Warming-up area(ウォーミングアップエリア)

12:50~13:25

↑ 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)

②12:50~13:25

400mH



Walk Back (歩いて戻る)



W a l l (壁面)

