

H28 宮城県中体連陸上競技専門部強化事業 U-16 東北ブロック合宿 中長距離ブロック練習メニュー

ひとめぼれスタジアム宮城

日付	種目	練習メニュー	ポイント
12月3日 (土)	短距離系 800m	W-up (動的柔軟→ジョグ・流し→2000m~3000mの集団走) ※動的柔軟とジョグ・流しは各自で(20分程度)行う。集団走は種目ごとに(96"~100"ペースで)男女別に行う。 基礎的スピード練習 100m+100m+100m+100m×3 ※100m歩きつなぎ セット間(5分)	<ul style="list-style-type: none"> ・スピード持久力 ・ペースコントロール ・切り替え
	中距離系 800m 1500m	ビルド走 男子→(10)+6000m+1000m(3'00"切り)+200m×3 女子→(10)+4000m+1000m(3'10"切り)+200m×3 ※男子2000mごとに92"→88"→84" ※女子1000mごとに100"→96"→92"→88" C-down(各自で30分程度)	
	長距離系 1500m 3000m	W-up (動的柔軟→ジョグ・流し→2000m~3000mの集団走) ※動的柔軟とジョグ・流しは各自で(20分程度)行う。集団走は種目ごとに(96"~100"ペースで)男女別に行う。 ビルド走 (10)+8000m+1000m(3'00"切り)+200×3 ※2000mごとに96"→92"→88"→84" C-down(各自で30分程度)	<ul style="list-style-type: none"> ・ペースコントロール ・切り替え
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・練習は余裕をもって(80%程度で)行わせたい。そのため、設定タイムはあるが、生徒のレベルに応じて設定タイムの変更もある。 ・設定タイム±3秒程度の幅をもたせて行わせたい。 ・短距離系、中距離系、長距離系から1種目選択して行う。 	

日付	種目	練習メニュー	ポイント
12月4日 (日)	短距離系 800m 中距離系 800m 1500m	W-up (各自で60分程度) レペティション 男女→300m×3 ※設定は全力 インターバル 男女→600m×4 (5分に1本行う) + 200m×3 ※男子A基準→1' 35" ~ 40" (女子A基準→1' 50" ~ 55") ラスト1本はフリーで維持又は1' 30" (1' 45") に近づけるイメージ ※男子B基準→1' 40" ~ 45" (女子B基準→1' 55" ~ 2' 00") ラスト1本はフリーで維持又は1' 35" (1' 50") に近づけるイメージ D-jog (集団で外周20分程度)	<ul style="list-style-type: none"> ・最大スピード ・スピード持久力 ・切り替え
	長距離系 1500m 3000m	W-up (各自で60分程度) ペース走 1000m×6 (5分に1本行う) + 200m×3 ※男子A基準→3' 00" ~ 3' 05" ラスト1本はフリーで維持 又は 2' 55" に近づけるイメージ 男子B基準→3' 05" ~ 3' 10" ラスト1本はフリーで維持 又は 3' 00" に近づけるイメージ D-jog (集団で外周20分程度)	<ul style="list-style-type: none"> ・スピード持久力 ・切り替え
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・練習は余裕をもって (80%程度で) 行わせたい。そのため、設定タイムはあるが、生徒のレベルに応じて設定タイムの変更もある。 ・設定タイム±3秒程度の幅をもたせて行わせたい。 ・短距離系, 中距離系, 長距離系から1種目選択して行う。 	