H29 宮城県中体連陸上競技専門部強化事業 強化指定選手11月練習会 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	グループ	練習メニュー	ポイント
11月23日 (AM) 普及	Aグループ (96" ~100")	【前半】 W-up (各自で) ペース走 男子→(10)+6000m~8000m 女子→(10)+4000m~6000m C-down (各自で10分程度)	・持久力 ・ペースメイク
	Bグループ (104" ~108")		
	Cグループ (108" ~112")	【前半】 ・ジョッグ(円形駐車場を2周)→動的柔軟→坂を使って流し	・冬季のW-up のイメージ
	Dグループ (120")		

日付	種目	練習メニュー	ポイント
11月23日 (PM) 強化練習会	短距離系 800m	W-up (各自→スプリントドリル等) 【(5)+400m+200】×3 R=200mwalk (セット間10分) ※自己ベスト+2"~3" 男59"~62" 女66"~69" C-down (1000jog→体操→ストレッチ→セルフマッサージ又はペアマッサージ)	・最大スピード ・乳酸耐性 ・切り替え
	中距離系 800m 1500m	W-up (各自で60分程度) インターバル 男→600m×6 女→600m×4 (5分に1本行う) ※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 200m3本 流し (フォーム・リズムを意識) D-jog (集団でダッグアウト15分程度)	・最大スピード ・スピード持久力
	長距離系 1500m 3000m	W-up (各自で60分程度) レペテーション 男→2000m×2 女→1200m×2 (400mJog+2') ※男子A基準→6'00"~6'10" 男子B基準→6'10"~6'20" ※女子A基準→3'45"~3'55" 男子B基準→3'55"~4'05" 2本目のラスト1周はフリーで維持 又は 70" (75") に近づけるイメージ 200m3本 流し (フォーム・リズム意識) D-jog (集団で外周20分程度)	・ペースコントロール ・スピード持久力 ・切り替え
	備考	・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。	