

H29 U-16 東北ブロック合宿 中長距離ブロック練習メニュー

日付	種目	練習メニュー	ポイント
12月 9日 (AM)	短距離系 800m	W-up (各自で30分程度) ・ 30' JOG (ダッグアウト or 坂を使った公園JOG) ・ 流し×3~5	
	中距離系 800m 1500m	W-up (各自で30分程度) ・ 30' JOG (ダッグアウト or 坂を使った公園JOG) ・ 流し×3~5	
	長距離系 1500m 3000m	W-up (各自で30分程度) ・ 30' ~40' JOG (ダッグアウト or 坂を使った公園JOG) ・ 流し×3~5	
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 移動直後ということも考慮し、体をほぐすことと交流を踏まえたJOGを行う。 ・ 午後の練習メニューの選択を元に、短距離系、中距離系、長距離系のグループを作ってJOGを行う。 	

日付	種目	練習メニュー	ポイント
12月 9日 (PM)	短距離系 800m	W-up (各自→スプリントドリル等) (400m+200m) × 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)	<ul style="list-style-type: none"> ・最大スピード ・乳酸耐性 ・切り替え
	中距離系 800m 1500m	W-up [各自→流し(ペースコントロール走)→2000mの集団走] B-up 男子→(10)+6000m+1000m (3' 00" 切り※入り72"~76") 女子→(10)+4000m+1000m (3' 20" 切り※入り80"~84") ・男子→2000mを96" その後2000mごとに92" →88" ・女子→2000mを100" その後2000mを96" D-jog (外周を集団ジョグ15' +体操)	<ul style="list-style-type: none"> ・最大スピード ・スピード持久力
	長距離系 1500m 3000m	W-up [各自→ジョグ・流し(ペースコントロール走)→2000mの集団走] B-up 男子→(10)+10000m+1000m (3' 00" 切り※入り72"~76") A 基準6000mを96" その後2000mごとに92" →88" B 基準10000mを96" 女子→(10)+6000m+1000m (3' 20" 切り※入り80"~84") A 基準2000mを100" その後2000mごとに96" →92" B 基準6000mを100" D-jog (外周を集団ジョグ15' +体操)	<ul style="list-style-type: none"> ・ペースコントロール ・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。 ・設定タイム±5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10日 (PM)	短距離系 800m	W-up[動的柔軟→ジョグ・流し(ペースコントロール走)→2000mの集団走] インターバル 男女→(300m×4)×3 R=100mジョグ(34"~38") セット間500mジョグ ・男子A基準→48"~51" (女子A基準→57"~60") ・男子B基準→51"~54" (女子B基準→60"~63") D-jog (外周を集団ジョグ15'+体操)	・スピード持久力
	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) レペーション 男→2000m×2+1000m (400mJog+2') 女→2000m+1000m×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→6'35"~6'45" 女子B基準→6'45"~6'55" ラストはフリーで維持 又は 2'55" (3'15") 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。・特に1本目は設定タイム±5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。	

