

H30. 3. 17~18 東北6県強化合宿 中・長距離ブロック練習メニュー

担当：秋田県

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
3月17日 (土) PM	男女 800m	W-up[(各自40分：動的柔軟・jog・ws) → 2000mの集団走] B-up 男子→ (10) + 6000m + 1000m (3' 00" 切り※入り72"~76") + 200m×3 女子→ (10) + 4000m + 1000m (3' 20" 切り※入り80"~84") + 200m×3 ・男子→2000mを96" その後2000mごとに92" →88 ・女子→2000mを96" その後2000mを92" C-down (10' jog+体操+α)	<ul style="list-style-type: none"> ・ペースメイク ・切り替え ・持久力 ・スピード持続力
	男子 1500m 3000m	W-up[(各自40分：動的柔軟・jog・ws) → 2000mの集団走] B-up 男子→ (10) + 10000m + 1000m (3' 00" 切り※入り72"~76") + 200×3 ・A基準4000mを96" その後2000mごとに92" →88" →84" ・B基準6000mを96" その後2000mごとに92" →88"	<ul style="list-style-type: none"> ・ペースメイク ・切り替え ・持久力 ・スピード持続力
	女子 1500m	女子→ (10) + 6000m + 1000m (3' 20" 切り※入り80"~84") + 200×3 ・A基準4000mを96" その後2000mを92" ・B基準6000mを96" C-down (10' jog+体操+α)	
	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。 ・スタート後の400mは設定タイム+4"程度の幅をもたせて実施したい。その中で少しずつ上げていくイメージ。 ・ビルドアップ走と切り替え時のリカバリーは、600mジョグで実施。 	

日付	種目	練習メニュー	ポイント
3月18日 (日) AM	男女 800m	W-up[(各自40分: 動的柔軟・jog・ws) → 2000mの集団走] インターバル 男女→(300m×4)×4(女3)+200m×3 R=100mジョッグ(36"~40") セット間500mジョッグ ・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") C-down (10' jog+体操+α)	<ul style="list-style-type: none"> ・ペースメイク ・スピード持続力 ・切り替え
	男女 1500m	W-up[(各自40分: 動的柔軟・jog・ws) → 2000mの集団走] インターバル 男→600m×6+300m×3 (5分に1本行う) 女→600m×4+300m×3 (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	<ul style="list-style-type: none"> ・ペースメイク ・スピード持続力 ・切り替え
	男子 3000m	W-up[(各自40分: 動的柔軟・jog・ws) → 2000mの集団走] インターバル 1000m×7(6分に1本行う)+200m×3 ・男子A基準→3'00"~3'10" ※72"~76" 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 ・男子B基準→3'10"~3'20" ※76"~80" ラスト1本はフリーで維持 又は 3'10" に近づけるイメージ	<ul style="list-style-type: none"> ・ペースメイク ・スピード持続力 ・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。 ・スタート後の400mは設定タイム+4"程度の幅をもたせて実施したい。その中で少しずつ上げていくイメージ。 ・※は400mのペース 	

