

R3年度 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

日付	種目	練習メニュー	ポイント
11月27日 (AM)	短距離系 800m	W-up (各自で15分程度) <ul style="list-style-type: none"> ・ 30' JOG (アップダウンを利用したJOG) ・ 補強運動 ・ 各自流し, ダウン等	
	中距離系 800m 1500m	W-up (各自で15分程度) <ul style="list-style-type: none"> ・ 30' JOG (アップダウンを利用したJOG) ・ 補強運動 ・ 各自流し, ダウン等	
	長距離系 1500m 3000m	W-up (各自で15分程度) <ul style="list-style-type: none"> ・ 30' JOG (アップダウンを利用したJOG) ・ 補強運動 ・ 各自流し, ダウン等	
	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。 ・ ペースをある程度設定し, 種目ではなく, ペース毎のグループ編成を行う。 (A: 3' 50/km程度, B: 4' 00/km, C: 4' 10/km, D: 4' 20/km) 	

日付	種目	練習メニュー	ポイント
11月27日 (PM)	W-up (全種目共通)	<ul style="list-style-type: none"> ・各自体操, 動的ストレッチ ・ 8~12分ハイペース JOG ・ドリル(宮城県) ・ 各自20分アップ 	
	短距離系 800m	<p>(600m×3) × 2 R=200mwalk (セット間10分)</p> <p>※男 1'40"切り 女 2'00"切り</p> <p>C-down (10' jog→体操→ストレッチ→セルフマッサージ又はペアマッサージ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・スピード持久力 ・乳酸耐性
	中長距離系 (男子) 800m 1500m 3000m	<p>B-up・ペース走</p> <p>6000m or 8000m or 10000m + 800m (R: 400mJog)</p> <p>6000mまで88" その後84" →ラスト2周80" 程度</p> <p>800mは2'24(72")を目標に</p> <p>流し各自 200m×2~3本 or 100m2~4本</p> <p>D-jog (外周を集団ジョッグ15' +体操)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ペースコントロール ・スピード持久力 ・ラスト切り替え
	中長距離系 (女子) 800m 1500m	<p>B-up. ペース走</p> <p>4000m or 6000m or 8000m + 800m (R: 400mJog)</p> <p>4000mまで96" その後92" →ラスト1周88" 程度</p> <p>800mは2'40(80")を目標に</p> <p>流し各自 200m×2~3本 or 100m2~4本</p> <p>D-jog (外周を集団ジョッグ15' +体操)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ペースコントロール ・スピード持久力 ・ラスト切り替え
	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±2秒程度の幅をもたせて行わせたい。 ・短距離系, 中長距離系から選択して行わせる。 ・ペース設定等は気温で変更もあり得る。 	

日付	種目	練習メニュー	ポイント
11月28日 (AM)	W-up (全種目共通)	<ul style="list-style-type: none"> ・各自体操, 動的ストレッチ ・8~12分ハイペース JOG ・ドリル(宮城県) ・各自20分アップ 	
	短距離系 800m	インターバル 男女→(300m×4)×3 R=100mジョグ(30"~35") セット間500mジョグ <ul style="list-style-type: none"> ・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") 流し各自 200m×2~3本 or 100m2~4本 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	インターバル 男→600m×6 女→600m×4 (5分に1本行う) ※男子A基準→1'40" (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 流し各自 200m×2~3本 or 100m2~4本 D-jog (外周を集団ジョグ15'+体操)	・最大スピード ・スピード持久力
	長距離系 1500m 3000m	レペテーション 男→2000m+1000m×2 (400mJog+2', 200mJog+2') 女→2000m+1000m (200mJog+4') ※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 流し各自 200m×2~3本 or 100m2~4本 D-jog (外周を集団ジョグ15'+体操)	・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。 ・特に1本目は設定タイムに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。 	