

**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<br>(AM) | 短距離系<br>800m           | W-up (各自で15分程度)<br><ul style="list-style-type: none"> <li>・ 30' JOG (アップダウンを利用したJOG)</li> <li>・ 補強運動</li> </ul> ・ 各自流し, ダウン等   |      |
|                | 中距離系<br>800m<br>1500m  | W-up (各自で15分程度)<br><ul style="list-style-type: none"> <li>・ 30' JOG (アップダウンを利用したJOG)</li> <li>・ 補強運動</li> </ul> ・ 各自流し, ダウン等   |      |
|                | 長距離系<br>1500m<br>3000m | W-up (各自で15分程度)<br><ul style="list-style-type: none"> <li>・ 30' JOG (アップダウンを利用したJOG)</li> <li>・ 補強運動</li> </ul> ・ 各自流し, ダウン等   |      |
|                | 備考                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。<br/>(A: 3' 50/km程度, B: 4' 00/km, C: 4' 10/km, D: 4' 20/km)</li> </ul> |      |

| 日付             | 種目                                      | 練習メニュー   | ポイント   |
|----------------|---|--|--|
| 11月27日<br>(PM) | W-up<br>(全種目共通)                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・各自体操, 動的ストレッチ ・ 8~12分ハイペース JOG</li> <li>・ドリル(宮城県) ・各自20分アップ</li> </ul>   |  |
|                | 短距離系<br>800m                            | <p><b>(600m×3)×2 R=200mwalk (セット間10分)</b></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"> <li>・スピード持久力</li> <li>・乳酸耐性</li> </ul>                        |
|                | 中長距離系<br>(男子)<br>800m<br>1500m<br>3000m | <p>B-up・ペース走</p> <p><b>6000m or 8000m or 10000m + 800m (R:400mJog)</b></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><b>流し各自 200m×2~3本 or 100m2~4本</b></p> <p>D-jog (外周を集団ジョグ15' +体操)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ペースコントロール</li> <li>・スピード持久力</li> <li>・ラスト切り替え</li> </ul> |
|                | 中長距離系<br>(女子)<br>800m<br>1500m          | <p>B-up. ペース走</p> <p><b>4000m or 6000m or 8000m + 800m (R:400mJog)</b></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><b>流し各自 200m×2~3本 or 100m2~4本</b></p> <p>D-jog (外周を集団ジョグ15' +体操)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ペースコントロール</li> <li>・スピード持久力</li> <li>・ラスト切り替え</li> </ul> |
|                | 備考                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・練習は余裕をもって(80%程度で)行わせたい。</li> <li>・設定タイム±2秒程度の幅をもたせて行わせたい。</li> <li>・短距離系, 中長距離系から選択して行わせる。</li> <li>・ペース設定等は気温で変更もあり得る。</li> </ul>   |  |

| 日付             | 種目                     | 練習メニュー   | ポイント  |
|----------------|------------------------|--|---|
| 11月28日<br>(AM) | W-up<br>(全種目共通)        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・各自体操, 動的ストレッチ</li> <li>・8~12分ハイペース JOG</li> <li>・ドリル(宮城県)</li> <li>・各自20分アップ</li> </ul>  |   |
|                | 短距離系<br>800m           | <p><b>インターバル 男女→(300m×4)×3</b></p> <p>R=100mジョッグ(30"~35") セット間500mジョッグ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・男子A基準→48"~51" (女子A基準→57"~60")</li> <li>・男子B基準→51"~54" (女子B基準→60"~63")</li> </ul> <p><b>流し各自 200m×2~3本 or 100m2~4本</b></p> <p>D-jog (外周を集団ジョッグ15'+体操)</p>  | ・スピード持久力  |
|                | 中距離系<br>800m<br>1500m  | <p><b>インターバル 男→600m×6 女→600m×4 (5分に1本行う)</b></p> <p>※男子A基準→1'40" (女子A基準→1'50"~55")</p> <p>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</p> <p>※男子B基準→1'40"~45" (女子B基準→1'55"~2'00")</p> <p>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</p> <p><b>流し各自 200m×2~3本 or 100m2~4本</b></p> <p>D-jog (外周を集団ジョッグ15'+体操)</p>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・最大スピード</li> <li>・スピード持久力</li> </ul>                   |
|                | 長距離系<br>1500m<br>3000m | <p><b>レペテーション 男→2000m+1000m×2 (400mJog+2', 200mJog+2')</b></p> <p><b>女→2000m+1000m (200mJog+4')</b></p> <p>※男子A基準→6'00"~6'10" 男子B基準→6'10"~6'20"</p> <p>※女子A基準→6'35"~6'45" 女子B基準→6'45"~6'55"</p> <p>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</p> <p><b>流し各自 200m×2~3本 or 100m2~4本</b></p> <p>D-jog (外周を集団ジョッグ15'+体操)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ペースコントロール</li> <li>・スピード持久力</li> <li>・切り替え</li> </ul> |
|                | 備考                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・練習は余裕をもって(80%程度で)行わせたい。</li> <li>・特に1本目は設定タイムに幅をもたせて行わせたい。</li> <li>・短距離系, 中距離系, 長距離系から1種目選択して行う。</li> </ul>   |   |