

R 4 宮城県中体連陸上競技専門部強化事業 強化指定選手 12月練習会 中長距離ブロック練習メニュー

キューアンドエースタジアムみやぎ

日付	種目	練習メニュー	ポイント
1月15日 (午後) 強化練習会	女子 800m 1500m	<ul style="list-style-type: none"> ・ミーティング W-up (<ul style="list-style-type: none"> ・各自体操, 動的ストレッチ ・ドリル) <ul style="list-style-type: none"> ・8~12分ハイペース JOG ・各自20分アップ ① 8000mペース走 (4000mまで100" - 8000mまで96") ② 6000mペース走 (4000mまで100" - 6000mまで96") ③ 4000mペース走 (①の2000m通過から参加) ・400m×3本【80"基準】 ペース走終了後400mjog(2'40目安) R:その場で1'20 各自流し(100m×2~5本) D-jog (集団でダッグアウト10分程度) 	<ul style="list-style-type: none"> ・最大スピード ・スピード持久力
	男子 800m 1500m 3000m	<ul style="list-style-type: none"> ・ミーティング W-up (<ul style="list-style-type: none"> ・各自体操, 動的ストレッチ ・ドリル) <ul style="list-style-type: none"> ・8~12分ハイペース JOG ・各自20分アップ ① 10000mペース走 (4000mまで92" - 8000mまで88" - 10000mまで84") ② 8000mペース走 (4000mまで92" - 8000mまで88") ③ 6000mペース走 (①の2000m通過から参加) ・400m×3本【72"基準】 ペース走終了後400mjog(2'20目安)R:その場で1'12 各自流し(100m×2~5本) D-jog (集団でダッグアウト10分程度) 	<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"> ・①, ②, ③を選択させる。 ・平日の学校練習では距離を走れない日が多いため, 長い距離のペース走を行う。 	

R4 宮城県中体連陸上競技専門部強化事業 強化指定選手1月練習会 中長距離ブロック練習メニュー

キューアンドエースタジアムみやぎ

日付	種目	練習メニュー	ポイント
1月16日 (午前) 強化練習会	女子 800m 1500m	・ミーティング W-up (・各自体操, 動的ストレッチ ・8~12分ハイペース JOG) (・ドリル ・各自20分アップ) ① 600m×5 (R:200mJog) ② 600m×4 (①の4本目まで) ③ (600m×2) 2セット (①の3本目抜き) 【設定】A基準 1'54~1'57 B基準 2'00~2'03 各自流し (100m×2~5本) D-jog (集団でダッグアウト10分程度)	・最大スピード ・スピード持久力 ・乳酸耐性
	男子 800m 1500m 3000m	・ミーティング W-up (・各自体操, 動的ストレッチ ・8~12分ハイペース JOG) (・ドリル ・各自20分アップ) ① 600m×7 (R:200mJog) ② 600m×6 (①の6本目まで) ③ (600m×3) ×2 (①の4本目抜き) 【設定】A基準 1'45~1'48 B基準 1'51~1'54 各自流し (100m×2~5本) D-jog (集団でダッグアウト10分程度)	・ペースコントロール ・スピード持久力 ・乳酸耐性
	備考	・①, ②, ③を選択させる。 ・リカバリーを意識させて, 距離を踏みながらスピードを上げた走りをさせる。	