

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 1 1月練習会 中長距離ブロック練習メニュー

ひとめぼれスタジアム宮城サブトラック

日付	種目	練習メニュー	ポイント
11月26日 強化練習会	全種目共通	・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 〕	
	中距離系 800m 1500m	【ドリル終了後15分後】 ・インターバル 男→600m×5 女→600m×4 (R:200Jog+2分) ※男子A基準→1'45" (男子B基準→1'48") ラスト1本はフリーで維持又は1'40"を切るイメージ ※女子A基準→1'55" (女子B基準→2'00") ラスト1本はフリーで維持又は1'50"を切るイメージ ・200m3本 流し (フォーム・リズムを意識) D-jog (集団で15分程度)	現状の力を確認するとともに冬季練習に向けたトレーニング方法を考える機会にする。 ・レースペースに近付けて距離を踏む。
	長距離系 1500m 3000m	【ドリル終了後 5分後】 ・ビルドアップ+1000m (R:2分レスト&200mJog) ※2分レストに水分補給含む ※男子A基準→8000m (4'00-2, 3'50-2, 3'40-2, 3'30-2) ⇒ 3'05" 以内 ※男子B基準→8000m (4'00-2, 3'50-2, 3'40-4) ⇒ 3'15" 以内 ※女子A基準→6000m (4'10-2, 4'00-2, 3'50-2) ⇒ 3'35" 以内 ※女子B基準→6000m (4'10-ALL) ⇒ 3'50" 以内 ・200m3本 流し (フォーム・リズム意識) D-jog (集団で15分程度)	現状の力を確認するとともに冬季練習に向けたトレーニング方法を考える機会にする。 ・距離を踏みながら, 切り替え能力を身に付ける。
	備考	・設定タイム±2秒程度の幅をもたせて行わせる。 ・中距離系, 長距離系から1種目選択して行う。 ・ロードレースや全国駅伝に向けた別メニューも提示する。	

