

**R4 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宮城サブトラック

日付	種目	練習メニュー	ポイント
12月17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→1000m×4 女→1000m×3 (R:400Jog) ※男子A基準→3'10"~3'15" (男子B基準→3'20") ※女子A基準→3'40"~3'45" (女子B基準→3'55") ラスト1本はフリーで維持又は1'50"を切るイメージ ・100m×4本 流し (フォーム・リズムを意識) ※カーブで JOG 2周分 D-jog (集団で15分程度)	
	長距離系 1500m 3000m	【ドリル終了後 5分後】 ・ビルドアップ ※男子A基準→10000m (3'50-4, 3'40-4, 3'30-2) ※4000 通過から徐々に上げる ※男子B基準→ 8000m (3'50-4, 3'40-4) ※女子A基準→ 8000m (4'20-2, 4'10-4, 4'00-2) ※2000 通過から徐々に上げる ※女子B基準→ 6000m (4'20-2, 4'10-4) ・200m×3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。	