

**R5 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
1月14日 (午後) 強化練習会	女子 800m 1500m	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミーティング</li> <li>W-up ( <ul style="list-style-type: none"> <li>・各自体操, 動的ストレッチ</li> <li>・ドリル</li> </ul> ) <ul style="list-style-type: none"> <li>・8~12分ハイペース JOG</li> <li>・各自20分アップ</li> </ul> </li> <li>① 8000mペース走 (4000mまで100" - 8000mまで96")</li> <li>② 6000mペース走 (4000mまで100" - 6000mまで96")</li> <li>③ 4000mペース走 (①の2000m通過から参加)</li> <li>・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</li> <li>各自流し(100m×2~5本)</li> <li>D-jog(集団でダッグアウト10分程度)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・最大スピード</li> <li>・スピード持久力</li> </ul>
	男子 800m 1500m 3000m	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミーティング</li> <li>W-up ( <ul style="list-style-type: none"> <li>・各自体操, 動的ストレッチ</li> <li>・ドリル</li> </ul> ) <ul style="list-style-type: none"> <li>・8~12分ハイペース JOG</li> <li>・各自20分アップ</li> </ul> </li> <li>① 10000mペース走 (4000mまで92" - 8000mまで88" - 10000mまで84")</li> <li>② 8000mペース走 (4000mまで92" - 8000mまで88")</li> <li>③ 6000mペース走 (①の2000m通過から参加)</li> <li>・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</li> <li>各自流し(100m×2~5本)</li> <li>D-jog(集団でダッグアウト10分程度)</li> </ul>	<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>・①, ②, ③を選択させる。</li> <li>・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。</li> </ul>	

**R5 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宮城サブトラック

日付	種目	練習メニュー	ポイント
1月15日  (午前)  強化練習会	女子  800m 1500m	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミーティング</li> </ul> <p>W-up ( ・各自体操, 動的ストレッチ ・8~12分ハイペース JOG )</p> <p>( ・ドリル ・各自20分アップ )</p> <p>① 600m×5 (R:200mJog)</p> <p>② 600m×4 (①の4本目まで)</p> <p>③ (600m×2) 2セット (①の3本目抜き)</p> <p>【設定】A基準 1'54~1'57 B基準 2'00~2'03</p> <p>各自流し (100m×2~5本)</p> <p>D-jog (集団でダッグアウト10分程度)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・最大スピード</li> <li>・スピード持久力</li> <li>・乳酸耐性</li> </ul>
	男子  800m 1500m 3000m	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミーティング</li> </ul> <p>W-up ( ・各自体操, 動的ストレッチ ・8~12分ハイペース JOG )</p> <p>( ・ドリル ・各自20分アップ )</p> <p>① 600m×7 (R:200mJog)</p> <p>② 600m×6 (①の6本目まで)</p> <p>③ (600m×3) ×2 (①の4本目抜き)</p> <p>【設定】A基準 1'45~1'48 B基準 1'51~1'54</p> <p>各自流し (100m×2~5本)</p> <p>D-jog (集団でダッグアウト10分程度)</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>・乳酸耐性</li> </ul>
	備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・①, ②, ③を選択させる。</li> <li>・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。</li> </ul>	