

R 5 宮城県中体連陸上競技専門部強化事業 強化指定選手2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
2月18日 (PM)	W-up (全種目共通)	・各自体操, 動的ストレッチ ・ドリル	
	中長距離系 (男子) 800m 1500m 3000m	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">B-up・ペース走 6000m or 8000m + 1000m (R: 3' + 200mJog)</div> 4000mまで88 その後84 1000mは3'00(72")を目標に <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">流し各自 200m×2~3本 or 100m2~4本</div> D-jog(外周を集団ジョッグ15 + 体操)	・ペースコントロール ・スピード持久力 ・ラスト切り替え
	中長距離系 (女子) 800m 1500m	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">B-up. ペース走 4000m or 6000m+ 800m (R: 3' + 200mJog)</div> 4000mまで96 その後92 800mは2'40(80")を目標に <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">流し各自 200m×2~3本 or 100m2~4本</div> D-jog(外周を集団ジョッグ15 + 体操)	・ペースコントロール ・スピード持久力 ・ラスト切り替え
備考	・練習は余裕をもって(80%程度で)行わせたい。 ・設定タイム±2秒程度の幅をもたせて行わせたい。 ・ペース設定等は気温や天候によって変更もあり得る。		

日付	種目	練習メニュー	ポイント
2月19日 (AM)	W-up (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>・2000mハイペース JOG</li> <li>・各自30分アップ</li> </ul>	
	短距離系 800m	<p><b>インターバル 男女→(300m×4)×2</b></p> <p>R=100mジョグ(30~35) セット間10分</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・男子A基準 48~51 (女子A基準 54~57)</li> <li>・男子B基準 51~54 (女子B基準 57~62)</li> </ul> <p><b>流し各自 200m×2~3本 or 100m2~4本</b></p> <p>D-jog (外周を集団ジョグ15 + 体操)</p>	・スピード持久力
	中距離系 800m 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 1500m 3000m	<p><b>レペテーション 男→2000m+1000m×2 (200mJog+4', 200mJog+2')</b></p> <p><b>女→2000m+1000m (200mJog+4')</b></p> <p>男子A基準 6 05 ~ 6 15 男子B基準 6 15 ~ 6 30</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>・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>	