

R5年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化事業 U-16東北ブロック合宿 中長距離ブロック練習メニュー

日付	種目	練習メニュー	ポイント
3月18日 (AM)	短距離系 800m	W-up (各自で10分程度) ・ 20' JOG (坂を使った公園JOG) ・ 流し×5~7	
	中距離系 800m 1500m	W-up (各自で30分程度) ・ 30' JOG (坂を使った公園JOG) ・ 流し×3~5	
	長距離系 1500m 3000m	W-up (各自で30分程度) ・ 30' JOG (坂を使った公園JOG) ・ 流し×3~5	
	備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 移動直後ということも考慮し、体をほぐすことと交流を踏まえたJOGを行う。</li> <li>・ 午後の練習メニューの選択を元に、短距離系、中距離系、長距離系のグループを作ってJOGを行う。</li> </ul>	

R5年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化事業 U-16東北ブロック合宿 中長距離ブロック練習メニュー

日付	種目	練習メニュー	ポイント
3月18日 (PM)	短距離系 800m	<b>インターバル 男女→(300m×4)×2</b> R=100mウォーク セット間10分 ※男子A基準→43"~45" 男子B基準→45"~47" ※女子A基準→50"~53" 女子B基準→54"~57"	・最大スピード ・乳酸耐性
	中距離系 800m 1500m 3000m	<b>インターバル 男→600m×7 女→600m×5 (5分に1本行う)</b> ※男子A基準→1'35"~40" 男子B基準→1'42"~48" ※女子A基準→1'50"~55" 女子B基準→1'55"~2'00" 但し、ラスト1本はフリー	・最大スピード ・スピード持久力
	長距離系① 1500m 3000m	<b>インターバル 男→1200m×4 女→1200m×3</b> R=400mジョグ(男2'30", 女2'50") ※男子A基準→3'42"(74"/周) 男子B基準→3'54"(78"/周) ※女子A基準→4'06"(82"/周) 女子B基準→4'24"(88"/周) 但し、ラストはフリーで維持 又は 3'36"(4'00")に近づけるイメージ	・ペースコントロール ・スピード持久力
	長距離系② 1500m 3000m	<b>ペース走 男→8000m+1000m 女→6000m+1000m</b> R=600mジョグ ※男子A基準→88"×10, 84"×5, 80"×5 男子B基準→88"×10, 84"×10 ※女子A基準→92"×10, 88"×5 女子B基準→96"×10, 92"×5	・ペースコントロール ・切り替え
	備考	・メイン練習を1種目選択して行う。(設定タイムは気温や選手の状況に合わせて変更もある) ・ウォーミングアップは各県又は各自40~50分とする。 ・メイン練習終了後は翌日の練習に備えて流しを入れてから選択種目毎ダウンを行う。	

R5年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化事業 U-16東北ブロック合宿 中長距離ブロック練習メニュー

日付	種目	練習メニュー	ポイント
3月19日 (PM)	短距離系 800m	<p><b>レペテーション 男女→(400m+200m)×2</b></p> <p>R=200mウォーク セット間15分</p> <p>※男子A基準→目標:60"~62"→30"切 男子B基準→目標:62"~64"→31"切</p> <p>※女子A基準→目標:66"~68"→33"切 女子B基準→目標:68"~70"→34"切</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スピード持久力</li> <li>・最大スピード</li> <li>・乳酸耐性</li> </ul>
	中距離系 800m 1500m	<p><b>カットダウン 男女→1200m+800m+400m</b></p> <p>セット間10分 ※1200mと800mは設定を設ける。400mはフリー</p> <p>※男子A基準→3'36" - 2'16" 男子B基準→3'42" - 2'20"</p> <p>※女子A基準→4'00" - 2'32" 女子B基準→4'12" - 2'40"</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>・ペースコントロール</li> </ul>
	長距離系 1500m 3000m	<p>W-up (各自で60分程度)</p> <p><b>レペテーション 男→2000m×2 (400mJog+3')</b></p> <p><b>女→2000m+1000m (200mJog+4')</b></p> <p>※男子A基準→6'00"~6'10" 男子B基準→6'15"~6'25"</p> <p>※女子A基準→6'35"~6'45" 女子B基準→6'45"~6'55"</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スピード持久力</li> <li>・最大スピード</li> </ul>
	備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メイン練習を1種目選択して行う。(設定タイムは気温や選手の状況に合わせて変更もある)</li> <li>・ウォーミングアップは各県又は各自50~60分とする。</li> <li>・メイン練習終了後は選択種目毎ダウンを行う。</li> </ul>	