

R5 宮城県中体連陸上競技専門部強化事業 強化練習会 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 (サブトラック)

日付	種目	練習メニュー	ポイント
6月24日 (土)	男女 800m	W-up[個人アップ] A (調整刺激) 【(5) + 400m - 200walk - (5) + 200m】 × 2 ※セット間15分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・入りのペース</li> <li>・ラストを意識</li> <li>・調整</li> </ul>
		B (疲労抜) 20分JOG + 200m × 3	
		C (軽い刺激) 【(5) + 400m】 × 1 + 100m × 4 (r:100jog)	
		D-jog (外周を集団ジョッグ15' + 体操)	
	男子 1500m 3000m  女子 1500m	W-up[個人アップ] A (調整刺激) 〈3000m〉 1600m - (800mjog) - 600m (レースペース) + 200流し × 3 〈1500m〉 1200m - (1分レスト) - 300m (レースペース) + 200流し × 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ペースメイク</li> <li>・ラストを意識</li> <li>・調整</li> </ul>
B (疲労抜) 30分JOG + 200m × 3			
C (軽い刺激) 【(5) + 400m】 × 2 (400mjog) + 200m × 3 (r:200jog)			
D-jog (外周を集団ジョッグ15' + 体操)			
備考	・練習は地区大会の日程もあるので選択して行わせたい。持ち込み練習にも対応する。		

