

6月24日(土) 短距離ブロックメニュー(強化選手) @宮スタ

メモ

1 ミーティング(20分)

- 目標に向けての心と体の作り方
- シーズンを戦い抜くためにどうトレーニングしていくか
- チームとして大会に臨む意識の重要性

- 1) 通信陸上, 県大会までのトレーニングについて
- 2) 東北大会, 全中, JOに向けて

2 W-UP(40分)

- 筋温上昇, 血流アップ, 心肺機能向上を目指したウォーミングアップをする意識
- 各筋肉, 関節の柔軟性を高めようとする意識
- 各筋肉・関節の動かし方を意識

- ・各自試合のW-UPを行う。jog, 体操, ドリル, 流しまで

3 メイン練習(60分)

- あくまでも試合・レースをイメージした練習をする意識
- ⇒意識化と無意識化のコントロール
- 自分よりも強い選手に対し, 果敢に挑戦していくという意識
- 調整練習における主観と客観の調整の重要性

1) スピード練習

①加速走(全体)

(10m+30m) × 2, (10m+50m) × 2

②SD(種目ごと)

100m: 30m × 3, 50m × 2, 80m × 1

200m: 30m × 3, 80m × 2, 120m × 1 (CSD)

400m: 30m × 2, 80m × 2, 120m × 2 (CSD)

2) セット走(種目ごと)

100m: (120m+120m) × 1 R "10min

200m: (150m+150m) × 1 R "10min

400m: (200m+200m) × 2 r "60s R" 15min

4 ダウン(30分) 水分・栄養補給・休憩

5 ミーティング(30分)

1) 全体ミーティング

- ①今後に向けたトレーニングについて
- ②シーズン中の生活について

2) 連絡

3) 担当コーチとのミーティング(コーチ不在の場合は, ブロック長から)