

R5 宮城県中体連陸上競技専門部強化事業 11月陸上教室 中長距離ブロック練習メニュー

ひとめぼれスタジアム宮城

日付	種目	練習メニュー	ポイント
11月3日 (AM) 陸上教室	A 目安 3000m 10'30" 1500m 4'50"	<ul style="list-style-type: none"> ・ミーティング W-up <ul style="list-style-type: none"> ・集団 JOG 10', 体操 ・動的ストレッチ, ドリル ・流し ・6000m~8000mペース走 (4000mまで100" - 8000mまで96") ・200m×5本 (R:200jog) → (フォーム・リズム意識&ゴールラインまで意識) D-jog (集団で10分程度) 	<ul style="list-style-type: none"> ・冬季練習のイメージ作り ・ペースコントロール ・持久力向上 (LT値、最大酸素摂取量の向上) ・切り替え
	B 目安 3000m 11'10" 1500m 5'10"	<ul style="list-style-type: none"> ・ミーティング W-up <ul style="list-style-type: none"> ・集団 JOG 10', 体操 ・動的ストレッチ, ドリル ・流し ・6000m~8000mペース走 (4000mまで108" - 8000mまで104") ・200m×5本 (R:200mjog) → (フォーム・リズムを意識&ゴールラインまで意識) D-jog (集団で10分程度) 	<ul style="list-style-type: none"> ・冬季練習のイメージ作り ・ペースコントロール ・持久力向上 (LT値、最大酸素摂取量の向上) ・切り替え
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・冬季練習のスタートとして、意識を高める。 ・自己ベストでグループ分けして練習を行う。 ・200×5は5~6人グループに分けて行う。 	

日付	種目	練習メニュー	ポイント
11月3日 (AM) 陸上教室	C 目安 3000m 11'50" 1500m 5'30"	<ul style="list-style-type: none"> ・ミーティング W-up <ul style="list-style-type: none"> ・集団 JOG 10', 体操 ・動的ストレッチ, ドリル ・流し ・4000~6000mペース走 (6000m まで 112") ・200m×5本 (R:200mjog) → (フォーム・リズム意識&ゴールラインまで意識) D-jog (集団で10分程度) 	<ul style="list-style-type: none"> ・冬季練習のイメージ作り ・ペースコントロール ・持久力向上 (LT値、最大酸素摂取量の向上) 切り替え
	D	<ul style="list-style-type: none"> ・ミーティング W-up <ul style="list-style-type: none"> ・集団 JOG 10', 体操 ・動的ストレッチ, ドリル ・流し ・4000mペース走 (4000m まで 120") ・200m×5本 (R:200mjog) → (フォーム・リズムを意識&ゴールラインまで意識) D-jog (集団で10分程度) 	<ul style="list-style-type: none"> ・冬季練習のイメージ作り ・ペースコントロール ・持久力向上 (LT値、最大酸素摂取量の向上) ・切り替え
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・冬季練習のスタートとして、意識を高める。 ・自己ベストでグループ分けして練習を行う。 ・200×5は5~6人グループに分けて行う。 	