

R5 宮城県中体連陸上競技専門部強化事業 強化指定選手11月練習会 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11日 (PM) 強化練習会	女子 800m 1500m	<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 ・8000mペース走 (4000mまで 108" - 8000mまで 104") ・200m×5本 (40" R:200jog68") <ul style="list-style-type: none"> → (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
	男子 800m 1500m 3000m	<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 ・8000mペース走 (A: 4000mまで 88" - 8000mまで 84") (B: 4000mまで 92" - 8000mまで 88") ・200m×5本 (A: 34" R:200mjog54") (B: 36" R:200mjog56") <ul style="list-style-type: none"> → (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"> ・強化練習会のスタートとして、意識を高める。 ・男子は2つ、女子を1つのグループにして練習を行う。 ・ペース走と200×5はそのままの流れで行う。 	