

**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
12月2日 (AM)	800m	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 20' JOG</li> <li>・ 動的ストレッチ・ドリル</li> <li>・ 各自流し, ダウン等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ フォーム, 動き意識</li> <li>・ 午後のPRにむけての1次アップ</li> </ul>
	1500m	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 20' JOG</li> <li>・ 動的ストレッチ・ドリル</li> <li>・ 各自流し, ダウン等</li> </ul>	
	3000m	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 20' JOG</li> <li>・ 動的ストレッチ・ドリル</li> <li>・ 各自流し, ダウン等</li> </ul>	
	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>・ 午後の練習を効率よくするため, 1次アップという位置付けで行う。</li> <li>・ ペースをある程度設定して行う。(男子: 4'30"/km程度, 女子: 5'00"/km以内)</li> </ul>	

日付	種目	練習メニュー	ポイント
12月2日 (PM)	W-up (全種目共通)	・10～15分集団 JOG ・各自体操, 動的ストレッチ・流し	
	(男子)	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">           ペース走  <b>8000m or 10000m + 1000m (rest 5分)</b> </div> 800m A: 4000mまで88" その後84" 1000mは3'00“(72”)以内を目標に B: 4000mまで92" その後88" 1500m C: 4000mまで96" その後92" <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <b>流し各自 100m3～5本</b> </div> 3000m D-jog (外周を集団ジョッグ15' +体操)	<u>・持久力向上 (最大酸素摂取量, LT 値等の向上)</u> ・ラスト切り替え ・スピード持久力
	(女子)	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">           ペース走  <b>8000m + 1000m (rest 5分)</b> </div> 800m A: 4000mまで100" その後96" 1000mは3'20(80”)以内を目標に B: 4000mまで104" その後100" C: 4000mまで108" その後104" <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <b>流し各自 100m3～5本</b> </div> 1500m D-jog (外周を集団ジョッグ15' +体操)	<u>・持久力向上 (最大酸素摂取量, LT 値等の向上)</u> ・ラスト切り替え ・スピード持久力
	備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ペース走は余裕をもって(80%程度で)行わせたい。</li> <li>・+1000m はしっかり切り替える。                (男子: 70～72 秒のリズムで刻んで, ラスト 400m はフリー)                (女子: 78～80 秒のリズムで刻んで, ラスト 400m はフリー)</li> <li>・設定タイム±2秒程度の幅をもたせて行わせたい。</li> <li>・ペース設定等は気温や風の状況によって変更もあり得る。</li> </ul>	

日付	種目	練習メニュー	ポイント
12月3日 (AM)	W-up (全種目共通)	<ul style="list-style-type: none"> <li>各自 jog, 体操, 動的ストレッチ</li> <li>2000m ハイペース集団 JOG(男子 3'50"/km, 女子 4'10"/km 程度) ・各自流し</li> </ul>	
	800m 1500m 3000m	<b>インターバル 男女→(200m×10)×2</b> <b>R: 200mJOG(男子60"以内, 女子66"以内) セット間15分レスト</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>男子A基準→①34" ②32" 女子A基準→①38" ②36"</li> <li>男子B基準→①36" ②34" 女子B基準→①40" ②38"</li> </ul> 後半徐々にあげていくイメージ(ネガティブスプリット)。2セット目ラスト1本はフリー。 <b>流し各自 100m3~5本</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リズムを刻む。(中盤の走り)</li> <li>スピード持久力の土台作りをしながら距離を踏む。</li> <li>ラストの切り替え</li> </ul>
	800m 1500m	<b>インターバル 男→(300m×7)×2 (R:100mjog 2分に1本行う)</b> <b>セット間15分レスト</b> ※男子A基準→①51" ②48" 女子A基準→①57" ②54" ※男子B基準→①54" ②51" 女子B基準→①60" ②57" スタートは落ち着いて入って、イーブンで刻む。(例: 男子Aの1セット目 17"+17"+17"=51") 後半徐々にあげていくイメージ(ネガティブスプリット)。2セット目ラスト1本はフリー。 <b>流し各自 100m3~5本</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リズムを刻む。(中盤の走り)</li> <li>スピード持久力の土台作りをしながら距離を踏む。</li> <li>ラストの切り替え</li> </ul>
	3000m	<b>インターバル 400m×10 R:200mJog (男子60"以内, 女子65"以内)</b> ※男子A基準→5本目まで72" 6本目以降70秒 ※女子A基準→5本目まで80" 6本目以降78秒 スタートは落ち着いて入って、イーブンで刻む。(例: 男子A 18"+18"+18"+18"=72") 後半徐々にあげていくイメージ(ネガティブスプリット)。ラスト1本はフリー。 <b>流し各自 100m3~5本</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>リズムを刻む。(中盤の走り)</li> <li>スピード持久力の土台作りをしながら距離を踏む。</li> <li>ラストの切り替え</li> </ul>
	Down	D-jog (集団 JOG 10' +体操)	
	備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>練習は、前半(1セット目)は余裕をもって(80%程度で)行わせたい。</li> <li>入りを落ち着かせたい為、特に1本目は設定タイムに幅をもたせて行わせたい。</li> <li>上記3種類の練習メニューから1種類選択して行う。</li> </ul>	