

**R5 宮城県中体連陸上競技専門部強化事業 強化指定選手12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
12月16日 (PM) 強化練習会	女子 800m 1500m 3000m	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミーティング</li> <li>W-up                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・集団 JOG 10', 体操</li> <li>・動的ストレッチ, ドリル</li> <li>・流し</li> </ul> </li> <li>・8000mペース走 (4000m まで 104" - 8000m まで 100")</li> <li>・200m×5本 (40" R:200jog68")                             <ul style="list-style-type: none"> <li>→ (フォーム・リズム意識&amp;ゴールラインまで意識)</li> </ul> </li> <li>D-jog (集団で10分程度)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冬季練習のイメージ作り</li> <li>・ペースコントロール</li> <li>・持久力向上 (LT値、最大酸素摂取量の向上)</li> <li>・脚作り</li> <li>・切り替え</li> </ul>
	男子 800m 1500m 3000m	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミーティング</li> <li>W-up                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・集団 JOG 10', 体操</li> <li>・動的ストレッチ, ドリル</li> <li>・流し</li> </ul> </li> <li>・8000mペース走 (A: 4000m まで 88" - 8000m まで 84") (B: 4000m まで 92" - 8000m まで 88")</li> <li>・200m×5本 (A: 34" R:200mjog60") (B: 36" R:200mjog64")                             <ul style="list-style-type: none"> <li>→ (フォーム・リズムを意識&amp;ゴールラインまで意識)</li> </ul> </li> <li>D-jog (集団で10分程度)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冬季練習のイメージ作り</li> <li>・ペースコントロール</li> <li>・持久力向上 (LT値、最大酸素摂取量の向上)</li> <li>・脚作り</li> <li>・切り替え</li> </ul>
	備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子は2つ, 女子を1つのグループにして練習を行う。</li> <li>・ペース走と200×5は200m ジョグでつないでそのままの流れで行う。</li> <li>・ラスト1本はフリー。</li> </ul>	