

**R5 宮城県中体連陸上競技専門部強化事業 12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
12月16日 (AM) 陸上教室	A  目安 3000m 10'30" 1500m 4'50"	<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>・6000m~8000mペース走 (4000mまで100" - 8000mまで96")</li> <li>・200m×3本 (R:200jog) → (フォーム・リズム意識&amp;ゴールラインまで意識)</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>
	B  目安 3000m 11'10" 1500m 5'10"	<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>・6000m~8000mペース走 (4000mまで108" - 8000mまで104")</li> <li>・200m×3本 (R:200mjog) → (フォーム・リズムを意識&amp;ゴールラインまで意識)</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>・冬季練習のイメージ作りとして、意識を高める。</li> <li>・自己ベストを参考にグループ分けして練習を行う。</li> <li>・200×3は6~7人グループに分けて行う。</li> </ul>	

日付	種目	練習メニュー	ポイント
12月6日 (AM) 陸上教室	C  目安 3000m 11'50" 1500m 5'30"	<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>・4000~6000mペース走 (6000m まで 112")</li> <li>・200m×3本 (R:200mjog) → (フォーム・リズム意識&amp;ゴールラインまで意識)</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>
	D	<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>・4000mペース走 (4000m まで 120")</li> <li>・200m×3本 (R:200mjog) → (フォーム・リズムを意識&amp;ゴールラインまで意識)</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>・冬季練習のイメージ作りとして、意識を高める。</li> <li>・自己ベストでグループ分けして練習を行う。</li> <li>・200×3は6~7人グループに分けて行う。</li> </ul>	