

**R5 年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化事業 強化指定選手 1 月合宿 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   |
|-------------------|------------------------------------|---|--|
| 1 月 1 3 日<br>(PM) | W-up<br>(全種目共通)                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 10～15分集団 JOG, 体操, 動的ストレッチ</li> <li>・ 各自流し</li> </ul>   |  |
|                   | (男子)<br><br>800m<br>1500m<br>3000m | <p>P-R<br/>8000m or 10000m+ (400mJOG を含むレスト 5 分) +400m×3 (R:200mjog60")</p> <p>A: 6000m まで 88" その後 84" (+400m は 70", ラスト 1 本はフリー)</p> <p>B: 6000m まで 92" その後 88" (+400m は 72", ラスト 1 本はフリー)</p> <p><b>流し各自 100m 3～5 本</b></p> <p>D-jog (外周を集団ジョッグ 10' +体操)</p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>持久力向上 (最大酸素摂取量, LT 値等の向上)</u></li> <li>・ 脚作り</li> <li>・ ラスト切り替え</li> </ul> |
|                   | (女子)<br><br>800m<br>1500m          | <p>P-R<br/>6000m or 8000m + (400mJOG を含む 5 分) +400m×3 (R:200mjog70")</p> <p>6000m まで 104" その後 100"</p> <p>(+400m は 80", ラスト 1 本はフリー)</p> <p><b>流し各自 100m 3～5 本</b></p> <p>D-jog (外周を集団ジョッグ 10' +体操)</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>持久力向上 (最大酸素摂取量, LT 値等の向上)</u></li> <li>・ 脚作り</li> <li>・ ラスト切り替え</li> </ul> |
|                   | 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>・ +400m×3 はしっかり切り替える。<br/>(男子: 70～72 秒のリズムで刻んで, ラスト 1 本はフリー)<br/>(女子: 80 秒のリズムで刻んで, ラスト 1 本はフリー)</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   |
|---------------|------------------------------|---|--|
| 1月14日<br>(AM) | W-up<br>(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<br/>(男子 A : 3'30"/km, 男子 B : 3'40"/km, 女子 4'10"/km 程度) ・各自流し</li> </ul>   |  |
|               | 男子<br>800m<br>1500m<br>3000m | <p><b>インターバル (200m×10) × 2セット</b></p> <p>男子 A : 34 秒 (R : 200mJOG ①セット目 60" ②セット目 56 ")</p> <p>男子 B : ①セット目 36 秒, ②セット目 34 秒 (R : 200mJOG 60 ")</p> <p style="text-align: right;">セット間 15分レスト</p> <p>後半徐々にリズムをあげていくイメージ (ネガティブスプリット)。<br/>2セット目ラスト1本はフリー。</p> <p><b>流し各自 100m3~5本</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>リズム作り。(中盤～終盤の走り)</li> <li>スピード持久力の土台作り</li> <li>距離を踏む。</li> <li>ラストの切り替え</li> </ul> |
|               | 女子<br>800m<br>1500m<br>3000m | <p><b>インターバル (200m×10) × 2セット</b></p> <p>女子 : ①セット目 40 秒, ②セット目 38 秒 (R : 200mJOG 64 ")</p> <p style="text-align: right;">セット間 15分レスト</p> <p>後半徐々にリズム・テンポをあげていくイメージ (ネガティブスプリット)。<br/>・2セット目ラスト1本はフリー。</p> <p><b>流し各自 100m3~5本</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>リズム作り。(中盤～終盤の走り)</li> <li>スピード持久力の土台作り</li> <li>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>男子 A の2セット目は, リカバリーのジョグでテンポ・リズムを上げていく。</li> </ul>  |  |