

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 2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
2月23日 (PM)	W-up (全種目共通)	<ul style="list-style-type: none"> ・10～15分集団 JOG, 体操, 動的ストレッチ ・各自流し 	
	(男子) 800m 1500m 3000m	<p>P-R 8000m (400mJOG を含むレスト5分) +400m×3 (R:200mjog70")</p> <p>A: 6000m まで 84" その後 80" (+400m は 70") B: 6000m まで 88" その後 84" (+400m は 70") C: 6000m まで 92" その後 88" (+400m は 72")</p> <p>流し各自 100m 3～5本</p> <p>D-jog (集団 jog 10' +体操)</p>	<p>・持久力向上 (最大酸素摂取量, LT 値等の向上)</p> <p>・脚作り</p> <p>・ラスト切り替え</p>
	(女子) 800m 1500m	<p>P-R 8000m + (400mJOG を含む5分) +400m×3 (R:200mjog80")</p> <p>A: 6000m まで 104" その後 100" B: 8000m まで 104" C: 6000m で終了 (+400m は 80")</p> <p>流し各自 100m 3～5本</p> <p>D-jog (外周を集団 jog 10' +体操)</p>	<p>・持久力向上 (最大酸素摂取量, LT 値等の向上)</p> <p>・脚作り</p> <p>・ラスト切り替え</p>
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ペース走は余裕をもって (80%程度で) 行わせたい。 ・+400m×3 はしっかり切り替える。 (男子: 70～72 秒のリズムで刻む) (女子: 80 秒のリズムで刻む) ・設定タイム±2 秒程度の幅をもたせて行わせたい。 ・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。 	

日付	種目	練習メニュー	ポイント
2月24日 (AM)	W-up (全種目共通)	<ul style="list-style-type: none"> 各自 jog, 体操, 動的ストレッチ 2000m ハイペース集団 JOG (男子 A : 3'30"/km, 男子 B : 3'40"/km, 女子 4'10"/km 程度) ・各自流し 	
	男子 800m 1500m 3000m	<p>A : IV400m×8 (4本目まで 72", 5本目以降 70秒 R:200jog60") + (5分レスト) +1000m (70~72"ペース, ラスト 400 フリー)</p> <p>B : IV200m×12 (36"→34" R:200jog56") + (10分レスト) +600m×2 (R : 200jog2分, 72"ペース, ラスト 200 フリー)</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)。 600m2本目ラスト1本のラスト200mはフリー。</p> <p>流し各自 100m3~5本</p>	<ul style="list-style-type: none"> リズム作り。(中盤~終盤の走り) スピード持久力の土台育成 3分/km ペースの意識向上 ラストの切り替え
	女子 800m 1500m 3000m	<p>A : IV200m×10 (40"→38" R:200jog64") + (10分レスト) +600m×2 (R:200jog2分, 80"ペース, ラスト 200 フリー)</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)。 600m2本目ラスト1本のラスト200mはフリー</p> <p>流し各自 100m3~5本</p>	<ul style="list-style-type: none"> リズム作り。(中盤~終盤の走り) スピード持久力の土台育成 3分20秒/km ペースの意識向上 ラストの切り替え
	Down	D-jog (集団 JOG 10' +体操)	
	備考	<ul style="list-style-type: none"> 練習は, 前半は余裕をもって, 中盤以降のリズムアップを意識させて行かせたい。 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かせたい。 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。 	