

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
3月23日 (AM)	800m	<ul style="list-style-type: none"> ・ 20' JOG ・ 動的ストレッチ・ドリル ・ 各自流し, ダウン等, 補強 	<ul style="list-style-type: none"> ・ フォーム, 動き意識 ・ 午後のPRにむけての1次アップ
	1500m	<ul style="list-style-type: none"> ・ 20' JOG ・ 動的ストレッチ・ドリル ・ 各自流し, ダウン等, 補強 	
	3000m	<ul style="list-style-type: none"> ・ 20' JOG ・ 動的ストレッチ・ドリル ・ 各自流し, ダウン等, 補強 	
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 ・ 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。 ・ ペースをある程度設定して行う。(男子: 4'10"/km程度, 女子: 4'30"~4'40"/km程度) 	

日付	種目	練習メニュー	ポイント
3月23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) 800m 1500m 3000m	<p>ペース走 8000m～10000m + 1000m (rest 5分)</p> <p>A: 4000mまで84" その後80" 1000mは3'00“(72”)以内を目標に B: 4000mまで88" その後84" C: 4000mまで92" その後88"</p> <p>流し各自 100m3～5本</p> <p>D-jog (外周を集団ジョッグ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>・ラスト切り替え ・スピード持久力</p>
	(女子) 800m 1500m	<p>ペース走 6000m～8000m + 1000m (rest 5分)</p> <p>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"</p> <p>流し各自 100m3～5本</p> <p>D-jog (外周を集団ジョッグ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>・ラスト切り替え ・スピード持久力</p>
	備考	<p>・ペース走は余裕をもって (80%程度で) 行わせたい。</p> <p>・+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)</p> <p>・設定タイム±2 秒程度の幅をもたせて行わせたい。</p> <p>・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。</p>	

日付	種目	練習メニュー	ポイント
3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 A 4'00"/km, 女子 4'10"/km 程度) ・各自流し 	
	800m	<p>レペテーション 男女→(400m+400m)×3セット + 600m Rest: 1分 セット間 10分レスト</p> <ul style="list-style-type: none"> 男子A基準→60"/周 女子A基準→68"/周 男子B基準→62"/周 女子B基準→70"/周 <p>3セット目ラスト1本のラストは200mはフリー。</p> <p>流し各自 100m3~5本</p>	<ul style="list-style-type: none"> レースペースのリズム作り。(中盤の走り意識) スピード持久力への移行 ラストの切り替え
	1500m	<p>インターバル 男→(300m×5)×2セット (R:100mjog) +1000m セット間 10分レスト</p> <p>※男子A基準→設定: 48"(R:48") 2'40" 女子A基準→設定: 54"(R:54") 3'00" ※男子B基準→設定: 51"(R:51") 2'50" 女子B基準→設定: 57"(R:57") 3'10" スタートは落ち着いて入って, イーブンで刻む。(例: 男子A 16"+16"+16"=48") 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。</p> <p>流し各自 100m3~5本</p>	<ul style="list-style-type: none"> レースペースのリズム作り。(中盤の走り意識) スピード持久力への移行 ラストの切り替え
	3000m	<p>インターバル 1000m×4 R:400mJog (男子2'以内, 女子2'20"以内)</p> <p>※男子A基準→2本目まで72"/周, 残り2本70"/周 B基準→74"/周 ※女子A基準→2本目まで80"/周 B基準→84"/周 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(ネガティブスプリット)。ラスト1本のラスト400はフリー。</p> <p>流し各自 100m3~5本</p>	<ul style="list-style-type: none"> レースペースのリズム作り。(中盤の走り意識) スピード持久力育成 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"> 練習の前半は余裕をもって(80%程度で)行わせたい。 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わせたい。 	