

R6年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化事業 強化練習会 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
6月22日 (PM) 【本練習】	W-up	・各自（1時間程度）	本番を想定して、各自で行う。
	男女 800m	<p>レペテーション 600m+200m Rest: 30秒</p> <p>※男子A: 58"後半→30"+30"以内=1'58"~59" ※女子A: 69"後半→35"+35"以内=2'20"</p> <p>※男子B: 60"前半→32"+32"以内=2'04" ※女子B: 71"後半→36"+36"以内=2'24"</p> <p>+200mはフリー。</p> <p>流し各自 150m×3本程度</p>	<p>・序盤は冷静にリズムを作る、中盤はリズムを刻む、終盤はリズムで粘る。</p> <p>・きつくなってからがレースの本番。最初とラストは誰でも走れる。大事なのは中盤の走り。</p> <p>・そのために序盤で力まないようにリズムを作りたい。</p> <p>・リズムをしっかり作ってテンポ良く刻めれば、きつくても耐えられる。</p>
	男女 1500m	<p>レペテーション 1200m+300m Rest: 1分</p> <p>※男子A: 66"→66"→66" + 49"以内=4'07" 女子A: 76"→76"→76" + 57"以内=4'45"</p> <p>※男子B: 68"→68"→68" + 51"以内=4'15" 女子B: 79"→79"→79" + 58"以内=4'55"</p> <p>+300mはフリー</p> <p>流し各自 150m×3本程度</p>	<p>・そのために序盤で力まないようにリズムを作りたい。</p> <p>・リズムをしっかり作ってテンポ良く刻めれば、きつくても耐えられる。</p>
	男子 3000m	<p>レペテーション 2000m+1000m Rest: 3分</p> <p>※A: 70~72"/周(1000m2'55"~3'00") + 1000(72"/秒)のラスト400mフリー(68"以内)=8'50~8'55"</p> <p>※B: 72~74"/周(1000m3'00"~3'05") + 1000(74"/秒)のラスト400mフリー(70"以内)=9'10"~9'15"</p> <p>流し各自 150m×3本程度</p>	<p>・リズムをしっかり作ってテンポ良く刻めれば、きつくても耐えられる。</p>
	Down	D-jog (集団 JOG 10' + 体操・ストレッチ)	
	備考	<p>・レース本番をイメージした実践練習。</p> <p>・スタートはカんで突っ込みすぎない。(宮城の中学生はスタートでカみがち) カみすぎは後半の失速につながる。</p> <p>・レースの中盤の走り(宮城の中学生の弱点)を意識するために、600mの200mから、1200mの400mから、2000mの1000mから本番ぐらいの気持ちで行う。</p> <p>・ラストはフリーで切り替え。必ず上げて終わる。</p> <p>【男子設定目安】A: 全中標準, B: 東北大会出場 【女子設定目安】A: 東北大会決勝 B: 東北大会出場</p>	

日付	種目	練習メニュー	ポイント
6月22日 (PM) 【刺激練習】	W-up	・各自(1時間程度)	本番を想定して、各自で行う。
	男女 800m	レペテーション 400m+200m Rest: 30秒 ※男子A: 58"→30" + 30"以内=1'58" ※女子A: 69"→36" + 35"以内=2'20" ※男子B: 60"→32" + 32"以内=2'04" ※女子B: 72"→36" + 36"以内=2'24" +200mはフリー。 流し各自 150m×3本程度	・序盤は冷静にリズムを作る、中盤はリズムを刻む、終盤はリズムで粘る。 ・きつくなってからがレースの本番。最初とラストは誰でも走れる。 大事なのは中盤の走り。 ・そのために序盤で力まないようにリズムを作りたい。
	男女 1500m	レペテーション 800m+300m Rest: 1分 ※男子A: 66"→66" + 49"以内 女子A: 76"→76" + 57"以内 ※男子B: 68"→68" + 51"以内 女子B: 79"→79" + 58"以内 +300mはフリー 流し各自 150m×3本程度	・リズムをしっかりと作ってテンポ良く刻めれば、きつくても耐えられる。
	男子 3000m	レペテーション 1000m+1000m Rest: 3分 ※A: 70~72"/周(1000m2'55"~3'00") + 1000(72"/秒)のラスト400mフリー(68"以内) ※B: 72~74"/周(1000m3'00"~3'05") + 1000(74"/秒)のラスト400mフリー(70"以内) 流し各自 150m×3本程度	
	Down	D-jog (集団 JOG 10' + 体操・ストレッチ)	
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・練習は地区大会等の日程も考慮して【本練習】と【刺激練習】を選択して行わせたい。 ・刺激練習は、本練習の7割程度の強度。 ・刺激練習を選択した場合は、本練習の後半部分から合流する。 ・ラストはフリーで切り替え。刺激練習いえどもレースのイメージを持つために必ず上げて終わる。 ・状態に応じて、【疲労抜き練習】や【故障者練習】にも対応するので、個別に相談。 	