

6月22日(土) 短距離ブロックメニュー(強化選手) @大和

メモ

1 ミーティング(10分)

- 目標に向けての心と体の作り方
- シーズンを戦い抜くためにどうトレーニングしていくか
- チームとして大会に臨む意識の重要性

- 1) 今回の練習で何を目的として参加するかの確認
- 2) 各選手の状態の確認と練習内容の検討

2 W-UP(40分)

- 筋温上昇, 血流アップ, 心肺機能向上を目指したウォーミングアップをする意識
- 各筋肉, 関節の柔軟性を高めようとする意識
- 各筋肉・関節の動かし方を意識

- ・各自調整期間中のW-UPを行う。jog, 体操, ドリル, 流しまで
- 個別にドリル等で動きの確認を行う。

3 メイン練習(60分)

- あくまでも試合・レースをイメージした練習をする意識
- ⇒意識化と無意識化のコントロール
- 自分よりも強い選手に対し, 果敢に挑戦していくという意識
- 調整練習における主観と客観の調整の重要性

1) スピード練習

- ①加速走 ※距離, 本数選択制
(10m+30m) × 2, (10m+60m) × 2, (10+100) × 1
- ②SD ※距離, 本数選択制
100m: 30m × 3, 50m × 2, 80m × 1
200m: 30m × 2, 80m × 2, 120m × 1 (CSD)
400m: 60m × 2, 120m × 2, 200m × 1 (CSD)

2) セット走 ※距離, 本数選択制

- 100m, 200m: (120m+120m) R "12min
もしくは(150m+150m) R "15min
400m: (300m+100m) × 1 r "30s R" 15min

4 ダウン(30分) 水分・栄養補給・休憩

5 ミーティング(30分)

1) 全体ミーティング

- ①今後に向けたトレーニングについて
- ②シーズン中の生活について
- ③今後の大会に向けた心構え

2) 連絡

3) 担当コーチとのミーティング(コーチ不在の場合は, ブロック長から)

- ①調整期間の練習の確認(通信, 県大会, 東北, 全中)
- ②具体的な方策の検討・提案・確認