

R 6 宮城県中体連陸上競技専門部強化事業 強化指定選手 1 1月練習会 中長距離ブロック練習メニュー

ひとめぼれスタジアム宮城

日付	種目	練習メニュー	ポイント
11月9日 (PM) 強化練習会	女子  (選考会出場者)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミーティング</li> <li><b>W-up</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各自ジョグ, 体操</li> <li>・集団 JOG 10'</li> <li>・動的ストレッチ, ドリル, 流し</li> </ul> </li> <li>・IV400m×8 (設定: 82~84" R:200mjog65" ラスト1本はフリー) (フォーム・リズム意識&amp;ゴールラインまで意識)</li> <li>流し 150m×3</li> <li><b>D-jog</b> (集団で10分程度), 体操・ストレッチ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・都道府県駅伝選考会(レースペース10'30"ペース)のイメージづくり。</li> <li>・ペースコントロール</li> <li>・切り替え</li> </ul>
	男子  (選考会出場者)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミーティング</li> <li><b>W-up</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各自ジョグ, 体操</li> <li>・集団 JOG 10'</li> <li>・動的ストレッチ, ドリル, 流し</li> </ul> </li> <li>・IV400m×8 (設定: 70~72" R:200mjog60" ラスト1本はフリー) (フォーム・リズムを意識&amp;ゴールラインまで意識)</li> <li>流し 150m×3</li> <li><b>D-jog</b> (集団で10分程度), 体操・ストレッチ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・都道府県駅伝選考会(レースペース9'00")のイメージづくり。</li> <li>・ペースコントロール</li> <li>・切り替え</li> </ul>
	備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・強化練習会のスタートとして, 意識を高める。</li> <li>・男子, 女子ともに選考会のレースペースを意識して行う。</li> <li>・前半力まず, 中盤リズムで刻んで, 終盤はリズムで粘る意識。</li> </ul>	

日付	種目	練習メニュー	ポイント
11月9日 (PM) 強化練習会	女子 800m 1500m 3000m	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミーティング</li> <li><b>W-up</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各自ジョグ, 体操</li> <li>・集団 <b>JOG</b> 10'</li> <li>・動的ストレッチ, ドリル, 流し</li> </ul> </li> <li>・8000mペース走 (4000mまで <b>104"</b> - 8000mまで <b>A:100"</b>, <b>B:104"</b>)</li> <li>・200m×5本 (<b>40" R:200jog68"</b>)                (フォーム・リズム意識&amp;ゴールラインまで意識)</li> <li><b>D-jog</b> (集団で10分程度), 体操・ストレッチ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冬季練習のイメージ作り</li> <li>・ペースコントロール</li> <li>・持久力向上 (LT値、最大酸素摂取量の向上)</li> <li>・切り替え</li> </ul>
	男子 <b>800m</b> 1500m 3000m	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミーティング</li> <li><b>W-up</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各自ジョグ, 体操</li> <li>・集団 <b>JOG</b> 10'</li> <li>・動的ストレッチ, ドリル, 流し</li> </ul> </li> <li>・8000mペース走 (4000mまで <b>92"</b> - 8000mまで <b>A:88"</b>, <b>B:92"</b>)</li> <li>・200m×5本 (<b>36" R:200mjog60"</b>)                (フォーム・リズムを意識&amp;ゴールラインまで意識)</li> <li><b>D-jog</b> (集団で10分程度), 体操・ストレッチ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冬季練習のイメージ作り</li> <li>・ペースコントロール</li> <li>・持久力向上 (LT値、最大酸素摂取量の向上)</li> <li>・切り替え</li> </ul>
	備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・強化練習会のスタートとして, 意識を高める。</li> <li>・男子, 女子ともにスタートは1つのグループにして練習を行う。</li> <li>・ペース走と200×5は <b>200m</b> ジョグでつないでそのままの流れで行う。</li> </ul>	