

12/7 (土)、8 (日) 合同強化合宿 中長距離ブロック 練習メニュー

中長距離ブロック長：佐久間貴裕 (須賀川市立義務教育学校稲田学園)

| | 練習メニュー | 練習の目的・ポイント |
|-----------|--|---|
| 7日 (土) | <p>10:00~12:00 練習①</p> <p>1. ミーティング</p> <p>2. 動きづくり+補強 ・肩甲骨、股関節</p> <p>3. クロスカントリーJOG ・800m チーム、女子チーム 40分 JOG+100m×6本 ・1500m、3000m チーム 50分 JOG+100m×6本</p> | <p>○練習の流れと冬季練習の目的を確認する。</p> <p>○動かす部位を意識した動きづくりを行う。</p> <p>○作った動きを JOG、流しにつなげる。</p> <p>○午後の練習につなげる。</p> |
| | <p>13:15~16:15 練習②</p> <p>1. W-up (5周+流し1000m×2本)</p> <p>2. 種目ごとの練習 ○800m チーム (男子) 2000m×3本+250m×5本 r=3分、150mJOG R=10分 設定: 2000m - A: 3分30、B: 3分40 後半 1000m20秒 up 250m - A: 35秒 B: 37秒 ○1500m・3000m チーム (男子) (300m×5本)×3set R=7分 r=100mJOG 設定: A: 48秒、B: 51秒、C: 54秒 ○女子チーム (女子) 1200m×8本+400m R=120秒、1周 JOG 設定: 1200m - 96秒~100秒 (4分00秒~10秒/km)、 400m - MAX</p> <p>3. D-JOG (集団走 10分)</p> | |
| 8日 (日) | <p>9:00~12:00 練習③</p> <p>1. W-up (動きづくり+5周+流し1000m×2本)</p> <p>2. 種目ごとの練習 ○800m チーム (男子) 1000m+300m×5本+600m R=10分 r=100mJOG 設定: 1000m - A: 2分50、B: 3分00 300m - A: 45秒 B: 48秒 600m - 400m 通過 A: 60秒 B: 63秒 フリー</p> <p>○1500m・3000m チーム (男子) 1000m×2本+6000mPR+1000m×2本 設定: 1000m - A: 2分55、B: 3分00、C: 3分05 6000m - A: 84秒 B: 88秒 C: 92秒</p> <p>○女子チーム ① 400m+800m+1200m+1200m+800m+400m R=120秒 ② 2000m×1 r=120秒 R=15分 設定: ①A: 80秒、B: 84秒 2000m - A: 6分40秒~7分00秒 B: 7分00秒~7分20秒 ※2000m はラスト 1000m 上げられれば上げる。 ※流し各自 100m×3~5本</p> <p>3. D-JOG (集団走 10分)</p> | <p>☆前日の疲労が残る中での練習になるので、アップで動きを作る。</p> <p>○本数と距離を重ねるので、余裕をもって行う。</p> <p>○シーズンよりはペースを落としているので、リズムを刻めるようにする。</p> <p>○流しで動きを修正する。</p> <p>○練習後、各自ケアを行い少しでも疲労をとれるようにする。</p> |