

**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 12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
12月14日 (PM) 強化練習会	女子	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミーティング</li> <li>W-up                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・集団 JOG 10', 体操</li> <li>・動的ストレッチ, ドリル</li> <li>・流し</li> </ul> </li> <li>・8000mペース走 (A: 6000m まで 100" - 8000m まで 96") (A: 6000m まで 104" - 8000m まで 100")</li> <li>・200m×5本 (A: 38" R:200jog66") (B: 40" R:200mjog68") → (フォーム・リズム意識&amp;ゴールラインまで意識)</li> <li>D-jog (集団で10分程度)</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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミーティング</li> <li>W-up                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・集団 JOG 10', 体操</li> <li>・動的ストレッチ, ドリル</li> <li>・流し</li> </ul> </li> <li>・8000mペース走 (A: 4000m まで 88" - 8000m まで 84") (B: 4000m まで 92" - 8000m まで 88")</li> <li>・200m×5本 (A: 34" R:200mjog58") (B: 36" R:200mjog60") → (フォーム・リズムを意識&amp;ゴールラインまで意識)</li> <li>D-jog (集団で10分程度)</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>・冬季練習の意識を高める。</li> <li>・男女とも2つのグループにして練習を行う。</li> <li>・ペース走と200×5は200m ジョグでつないでそのままの流れで行う。</li> </ul>	