

R6 年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化事業 強化指定選手 1 月練習会 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
1 月 1 8 日 (PM)	W-up	<ul style="list-style-type: none"> ・全体練習（ドリル） ・jog2 周, 体操 ・動的ストレッチ・ドリル ・2000m 集団 JOG（男子 4 分/km, 女子 4 分 30 秒/km）+ 流し×2 	<ul style="list-style-type: none"> ・アップで調子を見極め, どの設定ならきちんと練習をこなせるか, 自分と向き合う。
	(男子)	<p>PR 8000m + (600mJOG を含むレスト 10 分) +1000m+ (レスト 2 分) +400m</p> <p>B : 6000m まで 88" その後 84" (+1000m は 74"+74"+37"=3'05")</p> <p>C : 6000m まで 92" その後 88" (+1000m は 76"+76"+38"=3'10")</p> <p>・ 2 分 rest で+400m はフリー</p> <p>流し 100m×2本</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・持久力向上（<u>最大酸素摂取量, LT 値等の向上</u>） ・脚作り ・フォーム作り ・リラックス ・ラスト切り替え
	(女子)	<p>PR 8000m + (600mJOG を含むレスト 10 分) +1000m+ (レスト 2 分) +400m</p> <p>A : 6000m まで 100" その後 96" (+1000m は 84"+84"+42"=3'30")</p> <p>B : 6000m まで 104", その後 100" (+1000m は 86"+86"+43"=3'35")</p> <p>C : 6000m まで 108" その後 104" (+1000m は 88"+88"+44"=3'40")</p> <p>・ 2 分 rest で+400m はフリー</p> <p>流し 100m×2本</p>	
	Down	D-jog（集団ジョグ 10' +体操・ストレッチ）	
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ペース走は余裕をもって（80%程度の出力で）行う。その分, <u>いかに楽に走るか, フォームを意識する。</u> ・+1000m+400m はしっかり切り替える。（力まずリラックス） ・ペース設定等は気温や風の状況によって変更もあり得る。 	

日付	種目	練習メニュー	ポイント
1月19日 (AM)	W-up	<ul style="list-style-type: none"> ・ jog2周, 体操 ・ 動的ストレッチ・ドリル ・ 2000m 集団 JOG(男子: 4'00"/km, 女子 4'30"/km) ・ 流し 100m×2 	<ul style="list-style-type: none"> ・ アップで調子を見極め, どの設定ならきちんと練習をこなせるか, 自分と向き合う。
	男子	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">IV (200m×10) × 2 r: 200mjog セット間 15分 Rest</div> <ul style="list-style-type: none"> ・ 男子 B 基準→①34" ②34" r: 200mjog ①60" ②56" ・ 男子 C 基準→①36" ②34" r: 200mjog ①60" ②58" 後半徐々にリズムをあげていくイメージ (ネガティブスプリント)。 2set 目のラスト1本はフリー。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">流し 100m×2本</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ <u>リズム作り (中盤～終盤の走り意識)</u> ① <u>リズムを作る。</u> ② <u>リズムを刻む。</u> ③ <u>リズムで粘る。</u> ・ <u>スピード持久力の土台育成 (スピードのベースづくり)</u>
	女子	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">IV (200m×10) × 2 r: 200mjog セット間 15分 Rest</div> <ul style="list-style-type: none"> ・ 女子 A 基準→①38" ②36" r: 200mjog ①64" ②60" ・ 女子 B 基準→①40" ②38" r: 200mjog ①64" ②60" ・ 女子 C 基準→①40" ②40" r: 200mjog ①64" ②60" ・ 後半徐々にリズム・テンポをあげていくイメージ (ネガティブスプリント)。 2set 目のラスト1本はフリー。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">流し 100m×2本</div>	200m 1000m 34" → 2'55"ペース 36" → 3'00"ペース 38" → 3'10"ペース 40" → 3'20"ペース ・ ラストの切り替え
	Down	D-jog (集団 JOG 10' + 体操・ストレッチ) 補強・体幹	
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 練習は, 前半 (1セット目) は余裕をもって (80%程度の出力で) 行う。 ・ 入りを落ち着かせたい為, jog からスタートさせ, 1本目は設定タイムに幅をもたせて行う。 ・ 4000m×2本の変化走の意識で、距離を踏んでスタミナ強化も兼ねる。 ・ 2セット目は, テンポ・リズムを徐々に上げていく。じわじわとキツくなっていくので、<u>キツくなってもリズムを刻んで粘って走れるように意識。</u> (力まない) ・ ペース設定等は気温や風の状況によって変更もあり得る。 	

