

**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2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
2月15日 (PM)	W-up	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体練習（ドリル）</li> <li>・jog2周, 体操</li> <li>・動的ストレッチ・ドリル</li> <li>・2000m 集団 JOG（男子 4分/km, 女子 4分30秒/km）+流し×2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>
	(男子)	<p>A: <b>1000m + (R: 3分) + PR 8000m + (R: 3分) + 200m×3</b> 6000m まで 84" その後 80" (1000m は 72"+72"+36"=3'00")</p> <p><b>400m×2 + (R: 3分) + PR 8000m + (R: 3分) + 200m×3</b></p> <p>B: 6000m まで 88"その後 84" (400m 72", 200m 36~34" r: 200mjog 56~54")</p> <p>C: 6000m まで 92"その後 88" (400m 72", 200m 36~34" r: 200mjog 58~56")</p> <p><b>流し 100m×2本</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レースペースで予備負荷を入れてから、PR。乳酸をエネルギーに変える練習。</li> <li>・その他は、持久力向上（最大酸素摂取量、LT 値等の向上）</li> </ul>
	(女子)	<p><b>400m×2 + (R: 3分) + PR 8000m + (R: 3分) + 200m×3</b></p> <p>A: 6000m まで 100" その後 96" (400m 80", 200m 40~38" r: 200mjog 64~62" )</p> <p>B: 6000m まで 104" その後 100" (400m 80", 200m 40~38" r: 200mjog 66~64" )</p> <p>C: 6000m まで 108" その後 104" (400m 84", 200m 42~40" r: 200mjog 68~66" )</p> <p><b>流し 100m×2本</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・脚作り</li> <li>・フォーム作り</li> <li>・リラックス</li> </ul>
	Down	D-jog (集団ジョグ 10' +体操・ストレッチ)	
	備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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></li> <li>・+200m は、翌日の練習をイメージして行う。(力まずリラックス、リズム良く。スパイクは履かない。)</li> <li>・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。</li> </ul>	

日付	種目	練習メニュー	ポイント
2月16日 (AM)	W-up	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ jog2周, 体操 ・動的ストレッチ・ドリル</li> <li>・ 2000m 集団 JOG(男子: 4'00"/km, 女子 4'30"/km)</li> <li>・ 流し 100m×2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> </ul>
	男子	<p>A: <math>IV400m \times 8</math> (72~70" r: 200mjog55") + (レスト5分) + 1200m (3'36"以内)</p> <p>B: <math>IV300m \times 10</math> (54~51" + r: 200mjog60" = 3'48"~3'42"/km) (レスト5分) + 600m×2 (1'42"~1'48" R:200mjog 2分)</p> <p>C: <math>IV200m \times 15</math> (36~34" + r: 200mjog 58~56" = 94~90") (レスト5分) + 600m×2 (1'48"以内 R:200mjog 2分)</p> <p>前半抑えめ、後半徐々に jog からリズム・テンポをあげていく (ネガティブスプリット)。</p> <p>流し 100m×2本</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>リズム作り (中盤~終盤の走り意識)</u></li> <li>① <u>リズムを作る。</u></li> <li>② <u>リズムを刻む。</u></li> <li>③ <u>リズムで粘る。</u></li> <li>・ <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></li> </ul> <p>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</p>
	女子	<p>A: <math>IV300m \times 10</math> (60~57" + r: 200mjog65" = 4'10"/km) (レスト5分) + 600m×2 (1'54"~2'00" r:200mjog 2分)</p> <p>B: <math>IV200m \times 15</math> (40~38" + r: 200mjog 66~64" = 106~102") (レスト5分) + 600m×2 (2'00"以内 r:200mjog 2分)</p> <p>C: <math>IV200m \times 15</math> (42~40" + r: 200mjog 68~66" = 110~106") (レスト5分) + 600m×2 (2'06"以内 r:200mjog 2分)</p> <p>前半抑えめ、後半徐々に jog からリズム・テンポをあげていく (ネガティブスプリット)。</p> <p>流し 100m×2本</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ラストの切り替え</li> </ul>
	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"> <li>・ 入りを落ち着かせたい為, jog からスタート。前半を抑えめ、徐々に jog からリズム・テンポアップ。</li> <li>・ 変化走の意識で、距離を踏んでスタミナ強化も兼ねる。(スパイクは履かない。)</li> <li>・ じわじわとキツくなってくるので、<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>(リラックスして力まないで、いかに楽に走るか。)</li> <li>・ 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。</li> </ul>	

