

**R6 年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化事業 U-16 東北ブロック合宿 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
<p>3月23日  (AM)</p>	<p>中長 ブロック</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体練習</li> <li>・動的ストレッチ・ドリル</li> <li>・20～30'jog</li> <li>・流し 100m×2, down 等, 補強</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フォーム, 動き意識</li> <li>・午後のPRにむけての1次アップ</li> </ul>
	<p>備考</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・移動直後ということも考慮し, 体をほぐすことと交流を踏まえた jog を行う。</li> <li>・午後の練習を効率よくするため, 1次アップという位置付けで行う。</li> <li>・ペースをある程度設定して行う。</li> </ul>	

日付	種目	練習メニュー	ポイント
3月23日 (PM)	W-up	<ul style="list-style-type: none"> <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 4'00"/km 程度, 女子 4'30"/km 程度)</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>
	800m	<p><b>PR 6000m + (R: 5') + (200m+100m) ×3 セット セット間 5分 Rest</b></p> <p>男子 A: 2000m まで 88"その後 84" (200m 28~30" r: 100mwalk)</p> <p>男子 B: 2000m まで 92"その後 88" (200m 29~31", r: 100mwalk)</p> <p>女子 A: 2000m まで 104"その後 100" (200m 32~34" r: 100mwalk)</p> <p>女子 B: 2000m まで 108"その後 104" (200m 33~35", r: 100mwalk)</p> <p><b>流し 100m×2</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 持久力向上 (最大酸素摂取量, LT 値等の向上)</li> <li>・ 脚作り</li> <li>・ フォーム作り</li> <li>・ リラックス</li> <li>・ 翌日の練習を意識したリズム作り</li> </ul>
	1500m	<p><b>PR 8000m + (R: 5') +200m×5</b></p> <p>男子 A: 4000m まで 84"その後 80" 200m は 32"(r:200mjog60")</p> <p>男子 B: 4000m まで 88"その後 84" 200m は 34"(r:200mjog60")</p> <p>女子 A: 4000m まで 100"その後 96" 200m は 36"(r:200mjog62")</p> <p>女子 B: 4000m まで 104"その後 100" 200m は 38"(r:200mjog64")</p> <p><b>流し 100m×2</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>スピード移行</b></li> <li>・ 切り替え</li> </ul>
	3000m	<p><b>PR 8000m + (R: 5') +400m×3</b></p> <p>男子 A: 4000m まで 84"その後 80" 400m は 70"(r:200mjog55")</p> <p>男子 B: 4000m まで 88"その後 84" 400m は 72"(r:200mjog60")</p> <p><b>流し 100m×2</b></p>	
	Down	D-jog (集団 jog10'+体操)	
	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>・ 800m 組の+200m は, 翌日の練習をイメージして行う。(かまずリラックス、リズム良く。スパイク着用。)</li> <li>・ 1500m 組の+200m は, 翌日の練習をイメージして行う。(かまずリラックス、リズム良く。)</li> <li>・ 3000m 組の+400m は, 翌日の練習をイメージして行う。(かまずリラックス、リズム良く。)</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
3月24日 (AM)	W-up	<ul style="list-style-type: none"> <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 A 4'00"/km 程度, 女子 A 4'30"/km 程度)</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>
	800m	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>RT (400m+300m) × 3set + (Rest3') + 200m</b>  <b>r : 100mWalk set 間 10'Rest</b> </div> ※男子 A → 62-64" + 44-45" ※女子 A → 70-72" + 50-51" ※男子 B → 64-66" + 45-46" ※女子 B → 72-74" + 51-52" +200m はフリー <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>流し 100m×2</b> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>スピード持久力への移行</u></li> <li>・ <u>リズム作り (中盤～終盤の走り意識)</u></li> </ul> 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>
	1500m	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>IV (300m×5) × 2set (r:100mjog) + (Rest10') + 600m×2 (r:200mjog 3分)</b>  <b>set 間 10分 Rest</b> </div> ※男子 A → 設定 : 48"(r:45") 1'36" ※女子 A → 設定 : 54"(r:50") 1'48" ※男子 B → 設定 : 51"(r:45") 1'42" ※女子 B → 設定 : 57"(r:50") 1'54" <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>流し 100m×2</b> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>スピード持久力の土台育成 (レーススペースのベースづくり)</u></li> </ul> 200m 1000m 32" → 2'40" 34" → 2'50" 36" → 3'00" 38" → 3'10" 40" → 3'20"
	3000m	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>IV1000m×3 (r:200mjog 60") + (Rest10') + 1000m</b> </div> ※男子 A → 1本目 72"/周, 残り 2本 70"/周 + 1000m(600m まで 70"/周, ラスト 400m フリー) 男子 B → 1本目 74"/周, 残り 2本 72"/周 + 1000m(600m まで 72"/周, ラスト 400m フリー) 後半徐々にあげていく (ネガティブスプリント)。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>流し 100m×2</b> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ラストの切り替え</li> </ul>
	Down	D-jog (集団 jog10'+体操)	
	備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 前日練習の+メニューのリズムをイメージして走る。</li> <li>・ 入りを落ち着かせたい為, IV は jog からスタート。前半をやや抑えめ、徐々にリズム・テンポアップ。</li> <li>・ じわじわとキツくなってくるので、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。(リラックスして力まないで、いかに楽に走るか。)</li> </ul>	