

1 ミーティング（10分）

- 目標に向けての心と体のづくり方
- シーズンを戦い抜くためにどうトレーニングしていくか
- チームとして大会に臨む意識の重要性

- 1) 通信陸上、県大会までのトレーニングについて
- 2) 東北大会、全中、J.O.に向けて

2 W-UP（40分）

- 筋温上昇、血流アップ、心肺機能向上を目指したウォーミングアップをする意識
- 各筋肉、関節の柔軟性を高めようとする意識
- 各筋肉・関節の動かし方を意識

- ・各自試合のW-UPを行う。jog、体操、ドリル、流しまで

3 メイン練習（60分）

- あくまでも試合・レースをイメージした練習をする意識
⇒意識化と無意識化のコントロール
- 自分よりも強い選手に対し、果敢に挑戦していくという意識
- 調整練習における主観と客観の調整の重要性

1) スピード練習

①加速走

(10m+30m)×2, (10m+50m)×1

②SD (CSD)

100m: 30m×3, 50m×1

200m: 30m×2, 80m×2, 150m×1

400m: 50m×2, 120m×2, 200m×1

2) レペテーション

100m: 120m×2本 R" 12分

200m: 150m×2本 R" 12分

400m: 300m×2本 R" 15分

4 ダウン（20分） 水分・栄養補給・休憩

5 ミーティング（20分）

1) 全体ミーティング

- ①今後に向けたトレーニングについて
- ②シーズン中の生活について

2) 連絡

3) 担当コーチとのミーティング（コーチ不在の場合は、ブロック長から）