

R7 年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化事業 強化練習会 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
6 月 2 2 日 (日) PM <u>【本練習】</u>	W-up	・ 各自 (1 時間程度)	本番を想定して、各自で行う。
	男女 800m	600m X 1 ※男子 A : 58"→30"=1'28" (+30") ※女子 A : 69"→35"=1'44" (+35") ※男子 B : 60"→32"=1'32" (+32") ※女子 B : 71"→36"=1'47" (+36") 流し各自 150mX3本程度	・序盤は冷静にリズムを作る、中盤はリズムを刻む、終盤はリズムで粘る。 ・きつくなってからがレースの本番。最初とラストは誰でも走れる。 大事なのは中盤の走り。 ・そのために序盤で力まないようにリズムを作りたい。 ・リズムをしっかり作ってテンポ良く刻めれば、きつくても耐えられる。
	男女 1500m	1200m X 1 ※男子 A : 66"→66"→66" = 3'18" (+49") 女子 A : 76"→76"→76" = 3'48" (+57") ※男子 B : 68"→68"→68" = 3'24" (+51") 女子 B : 79"→79"→79" = 3'57" (+58") 流し各自 150mX3本程度	
	男子 3000m	2000m X 1 ※A : 70"/周(1000m2'55")=5'50" (+2'55") ※B : 72~74"/周(1000m3'00"~3'05")=6'00"~6'10" (+3'00"~3'05"イメージ) 流し各自 150mX3本程度	
	Down	D-jog (集団 JOG 10' + 体操・ストレッチ)	
	備考	・レース本番をイメージした実践的的刺激練習。 ・スタートは力んで突っ込みすぎない。(宮城の中学生はスタートで力みがち) 力みすぎは後半の失速につながる。 ・レースの中盤の走り(宮城の中学生の弱点)を意識するために、600m の 200m から、1200m の 400m から、2000m の 800m から本番ぐらいの気持ちに余裕を持って行う。 ・各地区大会直後及び通信陸上 6 日前で疲労を残さないようにするため、出力 9 割程度の刺激練習として行う。 【男子設定目安】A : 全中標準, B : 東北大会出場 【女子設定目安】A : 東北大会決勝 B 東北大会出場	

