

R7 宮城県中体連陸上競技専門部強化事業 12月陸上教室 中長距離ブロック練習メニュー

ひとめぼれスタジアム宮城

日付	種目	練習メニュー	ポイント
12月6日 (AM) 陸上教室	A 目安 3000m 10'30" 1500m 4'50"	<ul style="list-style-type: none"> ミーティング W-up <ul style="list-style-type: none"> 集団 JOG 10', 体操 動的ストレッチ, ドリル 流し 6000m~8000mペース走 (4000mまで 100" - 8000mまで 96") 200m×5本 (R:200jog) <ul style="list-style-type: none"> → (フォーム・リズム意識&ゴールラインまで意識) D-jog (集団で 10 分程度) 	<ul style="list-style-type: none"> 冬季練習のイメージ作り ペースコントロール 持久力向上 (LT 値、最大酸素摂取量の向上) 切り替え
	B 目安 3000m 11'10" 1500m 5'10"	<ul style="list-style-type: none"> ミーティング W-up <ul style="list-style-type: none"> 集団 JOG 10', 体操 動的ストレッチ, ドリル 流し 6000m~8000mペース走 (4000mまで 108" - 8000mまで 104") 200m×5本 (R:200mjog) <ul style="list-style-type: none"> → (フォーム・リズムを意識&ゴールラインまで意識) D-jog (集団で 10 分程度) 	<ul style="list-style-type: none"> 冬季練習のイメージ作り ペースコントロール 持久力向上 (LT 値、最大酸素摂取量の向上) 切り替え
	備考	<ul style="list-style-type: none"> 冬季練習のスタートとして、意識を高める。 冬季練習で重要なのは、<u>持久力養成 (ペース jog やペース走等の距離走)</u> と <u>継続力</u>！ 自己ベストを目標にグループ分けして練習を行う。 200×5は6~7人グループに分けて行う。 	

日付	種目	練習メニュー	ポイント
12月6日 (AM) 陸上教室	C 目安 3000m 11'50" 1500m 5'30"	<ul style="list-style-type: none"> ミーティング W-up <ul style="list-style-type: none"> 集団 JOG 10', 体操 動的ストレッチ, ドリル 流し 4000~6000mペース走 (6000mまで 112") 200m × 3本 (R:200mjog) <ul style="list-style-type: none"> → (フォーム・リズム意識&ゴールラインまで意識) <p>D-jog (集団で 10 分程度)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 冬季練習のイメージ作り ペースコントロール 持久力向上 (LT 値、最大酸素摂取量の向上) 切り替え
	D 3000m 12'30" 1500m 6'00"	<ul style="list-style-type: none"> ミーティング W-up <ul style="list-style-type: none"> 集団 JOG 10', 体操 動的ストレッチ, ドリル 流し 4000~6000mペース走 (4000mまで 120") 200m × 3本 (R:200mWalk) <ul style="list-style-type: none"> → (フォーム・リズムを意識&ゴールラインまで意識) <p>D-jog (集団で 10 分程度)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 冬季練習のイメージ作り ペースコントロール 持久力向上 (LT 値、最大酸素摂取量の向上) 切り替え
	備考	<ul style="list-style-type: none"> 冬季練習のスタートとして、意識を高める。 冬季練習で重要なのは、<u>持久力養成 (ペース jog やペース走等の距離走)</u> と <u>継続力</u>！ 自己ベストを目安にグループ分けして練習を行う。 200は6~7人グループに分けて行う。 	