

R 7 宮城県中体連陸上競技専門部強化事業 強化指定選手 1 1 月練習会 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
1 1 月 2 2 日 (土) 強化練習会	女子	・ W-up ・ 各自ジョグ, 体操 ・ 動的ストレッチ・ドリル, 流し ・ 2000m 集団 JOG (4'30"/km) + 流し 100×2 ・ 6000m PR (A : 104"/周, B : 108"/周 ラスト 2000m 4"/周ペースアップ) ・ 200m×5 本 (40" R : 200jog A : 68" B : 72") → (フォーム・リズム意識&ゴールラインまで意識) - D-jog (集団で 1 0 分程度), 体操・ストレッチ	・ 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
	男子	・ W-up ・ 各自ジョグ, 体操 ・ 動的ストレッチ・ドリル ・ 2000m 集団 JOG (男子 4'00"/km) + 流し 100×2 ・ 6000m ~ 8000m PR (A : 88"/周, B : 92"/周, C : 96"/周 ラスト 2000m 4"/周ペースアップ) ・ 200m×5 本 (36" R : 200mjog A : 60" B : 64") → (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 1 0 分程度), 体操・ストレッチ	・ 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	・ 強化練習会のスタートとして, 意識を高める。 ・ 男子, 女子ともにスタートは2つのグループにして練習を行う。 ・ ペース走と 2 0 0 × 5 は 200m ジョグでつないでそのままの流れで行う。 ・ 都道府県駅伝 (2 日後) の出場者は, 個別対応。	