R 7 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
	A	・ミーティング	・冬季練習のイメ
		W-up • 集団 JOG 1 O', 体操	ージ作り
	目安	・動的ストレッチ,ドリル	・ペースコントロー
	3000m 10'30"	• 流し	ル
	1500m 4'50"	・6000m~8000mペース走 (4000m まで 100" - 8000m まで 96")	・持久力向上(LT
		・200m×5本(R:200jog)	值、最大酸素摂取量
		→(フォーム・リズム意識&ゴールラインまで意識)	の向上)
		D-jog(集団で10分程度)	・切り替え
11月8日			
	В	・ミーティング	・冬季練習のイメ
(AM)		W-up •集団 JOG 1 0', 体操	ージ作り
陸上教室	目安	・動的ストレッチ,ドリル	・ペースコントロー
性工教主	3000m 11'10"	• 流し	ル
	1500m 5'10"	・6000m~8000mペース走 (4000m まで 108" - 8000m まで 104")	・持久力向上(LT
		・200m×5本 (R:200mjog)	値、最大酸素摂取量
		→(フォーム・リズムを意識&ゴールラインまで意識)	の向上)
		D-jog(集団で10分程度)	・切り替え
	 備考	・冬季練習のスタートとして、意識を高める。	
	1)用行		
		・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)と継続力</u> ! ・自己ベストを目安にグループ分けして練習を行う。 ・200×5は6~7人グループに分けて行う。	

種目	練習メニュー	ポイント
С	・ミーティング	冬季練習のイメ
	W-up · 集団 JOG 1 O', 体操	ージ作り
目安	・動的ストレッチ, ドリル	・ペースコントロー
3000m 11'50"	• 流し	ル
1500m 5'30"	・4000~6000mペース走 (6000m まで 112")	・持久力向上(LT
	· 200m×3本 (R:200mjog)	值、最大酸素摂取量
	→(フォーム・リズム意識&ゴールラインまで意識)	の向上)
	D-jog(集団で10分程度)	切り替え
D	・ミーティング	・冬季練習のイメ
3000m 12'30"	W-up • 集団 JOG 1 0', 体操	ージ作り
1500m 6'00"	・動的ストレッチ, ドリル	・ペースコントロー
	· 流し	ル
	・4000~6000mペース走 (4000m まで 120")	・持久力向上(LT
	· 200m×3本 (R:200mWalk)	値、最大酸素摂取量
	→(フォーム・リズムを意識&ゴールラインまで意識)	の向上)
	D-jog(集団で10分程度)	・切り替え
 	・冬季練習のスタートとして、意識を高める。	
ני מון		
	・200は6~7人グループに分けて行う。	
	C 目安 3000m 11'50" 1500m 5'30" D 3000m 12'30"	(