

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
11月8日 (AM) 陸上教室	A 目安 3000m 10'30" 1500m 4'50"	・ミーティング W-up ・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) → (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)	・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"	・ミーティング W-up ・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) → (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)	・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	・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。 ・200×5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
11月8日 (AM) 陸上教室	C 目安 3000m 11'50" 1500m 5'30"	・ミーティング W-up ・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) → (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)	・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"	・ミーティング W-up ・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) → (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)	・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	・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。	