

## 12月6日(土)短距離ブロックメニュー(普及練習会) @キュアンドエースタジアムみやぎ

### 1. ミーティング(5分)

メモ

○移行期・冬期トレーニングの重点事項の確認

○陸上競技に対する意識強化

○強化選手としての心構え

1) スタッフ紹介

2) 練習会の目的の説明

### 2. W-UP(20分)

○筋温上昇、血流アップ、心肺機能向上を目指したウォーミングアップをする意識

○各筋肉、関節の柔軟性を高めようとする意識

○各筋肉・関節の動かし方を意識

1) 全体 W-UP(20分)

### 3. メイン練習(90分) 1)~3)を30分ごとにローテーション

○あくまでも試合・レースをイメージした練習をする意識⇒意識化と無意識化のコントロール

○日頃のトレーニングに目的を持つために現状の課題を把握する

○自分よりも強い選手に対し、果敢に挑戦していくという意識

1) sprintdrill

- ・トロッティング
- ・スキップ系
- ・シザース
- ・ストレートレッグ

2) サーキットトレーニング 紹介してから2セット行う。 20秒×10種目 r"10s R"5min

【下半身補強】

- ・スプリットジャンプ
- ・マウンテンクライマー
- ・ヒップレイズ左右
- ・フロントランジ

【上半身補強】

- ・ヒールタッチクランチ
- ・背筋腕回し
- ・ツイストプランク
- ・スパイダープランク
- ・プランクプッシュアップ

3) 走練習

- ・坂ダッシュ30m×3本
- 60m×3本
- 80m×2本

### 4. クールダウン(10分)

### 5. ミーティング(10分)

○移行期のトレーニングについて再確認

○冬期トレーニングに向けた11月の過ごし方

1) 全体ミーティング