

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

メモ

1. ミーティング(5分)

- 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

- ・トロツティング ・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