

R7 宮城県中体連陸上競技専門部強化事業 12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
12月13日 (AM)	中長 ブロック	<ul style="list-style-type: none"> ・ jog2 周、体操・ストレッチ ・ 動的ストレッチ・ドリル ・ 20～30'jog ・ 流し 100m×2, down 等, 補強 	<ul style="list-style-type: none"> ・ フォーム, 動き意識 ・ 午後の PR にむけての 1 次アップ
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ 移動直後ということも考慮し, 体をほぐすことと交流を踏まえた jog を行う。 ・ 午後の練習を効率よくするため, 1 次アップという位置付けで行う。 ・ ペースをある程度設定して行う。 ・ 走行距離 6km 程度 	

日 付	種 目	練習メニュー	ポイント
12月13日 (PM)	W-up	<ul style="list-style-type: none"> ・各自アップ ・2000m 集団 JOG(男子：4'00"/km, 女子 4'30"/km) ・流し 100m×2 	<ul style="list-style-type: none"> ・アップで調子を見極め、どの設定ならきちんと練習をこなせるか、自分と向き合う。
	男子	<div>・男子 A : IV (400m×8) +1000m r : 200mjog 60" Rest 3'</div> <div>設定 : 70-68" 2'55"-2'50"(70"+70"+フリー)</div> <div>・男子 B・C : IV (200m×15) +1000m r : 200mjog Rest 3'</div> <div>・男子 B : ①36-34" + jog 58-54" = 94"~88" 3'00"以内(72"+72"+フリー)</div> <div>・男子 C : ①36-34" + jog 60-56" = 96"~90" 3'00"(72"+72"+36")</div> <div>前半抑えめ、後半徐々に jog からリズム・テンポをあげていく (ネガティブスプリント)。</div> <div>流し 100m×2本</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・リズム作り (中盤～終盤の走り意識) ① <u>リズムを作る。</u> ② <u>リズムを刻む。</u> ③ <u>リズムで粘る。</u> ・<u>スピード持久力の土台育成 (スピードのペースづくり)</u>
	女子	<div>・女子 A : IV (200m×15) +1000m r : 200mjog Rest 3'</div> <div>設定 : 40-36" + jog 64-60" = 104~96" 3'20"以内(80"+80"+フリー)</div> <div>・女子 B : IV (200m×8~10) ×2set r : 200mjog セット間 10 分</div> <div>設定 : 40-38" + jog 66-62" = 106~100"</div> <div>・女子 C : IV (200m×8) ×2set r : 200mjog セット間 10 分</div> <div>設定 : 42-40" + jog 68-64" = 110~104"</div> <div>前半抑えめ、後半徐々に jog からリズム・テンポをあげていく (ネガティブスプリント)。</div> <div>流し 100m×2本</div>	<div>200m 1000m</div> <div>34" → 2'50"ペース</div> <div>36" → 3'00"ペース</div> <div>38" → 3'10"ペース</div> <div>40" → 3'20"ペース</div> <div>42" → 3'30"ペース</div> ・ラストの切り替え
	Down	D-jog (集団 jog10' + 体操・ストレッチ) 補強・体幹	
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・練習は、前半は余裕をもって (<u>80%程度の出力・動き</u>) 行う。 ・入りを落ち着かせたい為、jog からスタート。前半を抑えめ、徐々に jog からリズム・テンポアップ。 ・変化走の意識で、距離も踏んでスタミナ強化・脚力アップも兼ねる。(スパイクは履かない。) ・2セット目は、テンポ・リズムを徐々に上げていく。じわじわとキツくなってくるので、<u>キツくなってもリズムを刻んで粘って走れるように中盤の走りを意識。</u>(リラックスして力まないで、いかに楽に走るか。) ・ペース設定等は気温や風の状況によって変更もあり得る。 ・走行距離 10~12km 程度 	

