

R7年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化事業 強化指定選手1月練習会 中長距離ブロック練習メニュー

日付	種目	練習メニュー	ポイント
1月18日 (PM)	W-up	<ul style="list-style-type: none"> ・ jog2周、体操 ・ 動的ストレッチ・ドリル ・ 2000m 集団 JOG (男子 4分／km, 女子 4分30秒／km) +流し×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	<p>PR 8000m + (600mJOG) +200m×3(r:200mjog)</p> <p>A : 6000mまで 88" その後 84"</p> <p>B : 6000mまで 92" その後 88"</p> <p>C : 6000mまで 96" その後 92"</p> <p>流し 100m×2本</p>	<p>【PR】</p> <p>・持久力向上（最大酸素摂取量、LT値等の向上）</p> <p>・脚作り</p> <p>・フォーム作り</p> <p>・リラックス</p>
	女子	<p>PR 8000m + (600mJOG) +200m×3(r:200mjog)</p> <p>A : 6000mまで 100" その後 96"</p> <p>PR 6000~8000m + (600mJOG) +200m×3(r:200mjog)</p> <p>B : 6000mまで 104", その後 100"</p> <p>PR 6000m + (600mJOG) +200m×3(r:200mjog)</p> <p>C : 6000mまで 108"</p> <p>流し 100m×2本</p>	<p>【200m】</p> <p>・翌日の練習のイメージを持って、切り替える。</p>
	Down	D-jog (集団ジョグ 10' +体操・ストレッチ)	
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ペース走は余裕をもって（80%程度の出力で）行う。その分、いかに楽に走るか、フォームを意識する。 ・+200mは翌日の練習のイメージを持って、気持ちをしっかり切り替える。（力まずリラックス。スパイクは履かない。） ・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 13~15km 程度 	

日付	種目	練習メニュー	ポイント
1月19日 (AM)	W-up	<ul style="list-style-type: none"> ・ jog2周、体操 ・ 動的ストレッチ・ドリル ・ 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 style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ・ 男子 A : IV (400m×8) +1000m r : 200mjog 60" Rest 3' 設定 : 70-68" 2'55"-2'50"(70"+70"+フリー) </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ・ 男子 B・C : IV (200m×15) +1000m r : 200mjog Rest 3' ・ 男子 B : ①36-34" + jog 58-54" = 94"~88" 3'00"以内(72"+72"+フリー) ・ 男子 C : ①36-34" + jog 60-56" = 96"~90" 3'00"(72"+72"+36") </div> <p>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 (ネガティブスプリット)。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 流し 100m×2本 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ <u>リズム作り (中盤~終盤の走り意識)</u> <ol style="list-style-type: none"> ① リズムを作る。 ② <u>リズムを刻む。</u> ③ <u>リズムで粘る。</u> <ul style="list-style-type: none"> ・ <u>スピード持久力の土台育成 (スピードのベースづくり)</u>
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ・ 女子 A : IV (200m×15) +1000m r : 200mjog Rest 3' 設定 : 40-36" + jog 64-60" = 104~96" 3'20"以内(80"+80"+フリー) </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ・ 女子 B : IV (200m×8~10) ×2set r : 200mjog セット間 10分 設定 : 40-38" + jog 66-62" = 106~100" </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ・ 女子 C : IV (200m×8) ×2set r : 200mjog セット間 10分 設定 : 42-40" + jog 68-64" = 110~104" </div> <p>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 (ネガティブスプリット)。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 流し 100m×2本 </div>	<p>200m 1000m 34" → 2'55"ペース 36" → 3'00"ペース 38" → 3'10"ペース 40" → 3'20"ペース 42" → 3'30"ペース</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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"> ・ 前半は余裕をもって (80%程度の出力・動き) 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 (後半) 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、キツくなつ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。(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 	