

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 1 8 日 (P M)	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	<div>PR 8000m + (600mJOG) + 200m × 3(r:200mjog)</div> <div>A : 6000m まで 88" その後 84"</div> <div>B : 6000m まで 92" その後 88"</div> <div>C : 6000m まで 96" その後 92"</div> <div>流し 100m × 2 本</div>	【PR】 <ul style="list-style-type: none"> ・ <u>持久力向上 (最大酸素摂取量, LT 値等の向上)</u> ・ 脚作り ・ フォーム作り ・ リラックス
	女子	<div>PR 8000m + (600mJOG) + 200m × 3(r:200mjog)</div> <div>A : 6000m まで 100" その後 96"</div> <div>PR 6000~8000m + (600mJOG) + 200m × 3(r:200mjog)</div> <div>B : 6000m まで 104", その後 100"</div> <div>PR 6000m + (600mJOG) + 200m × 3(r:200mjog)</div> <div>C : 6000m まで 108"</div> <div>流し 100m × 2 本</div>	【200m】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 翌日の練習のイメージを持って、切り替える。
	Down	D-jog (集団ジョッグ 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, <u>いかに楽に走るか, フォームを意識する。</u> ・ +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>・ 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> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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") <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 (ネガティブスプリント)。</p> <div>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> 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</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> <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 (ネガティブスプリント)。</p> <div>流し 100m×2本</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ <u>のペースづくり)</u> <p>200m 1000m</p> <p>34" → 2'55"ペース</p> <p>36" → 3'00"ペース</p> <p>38" → 3'10"ペース</p> <p>40" → 3'20"ペース</p> <p>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 (<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 (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, <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 	