

# 1月17日(土)PM 短距離ブロックメニュー@キュアンドエースタジアムみやぎ

メモ

## 1. ミーティング(5分)

- 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) 強化練習会の目的の説明

## 2. W-UP・動き作り(80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、関節の筋力・瞬発力・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
- 走りの探究(接地・乗り込み・挟み込み・全身運動⇒反発をスピードへ)

- 1) アイスブレイク & 筋温アップドリル(30分)
- 2) 動きづくり&補強運動(50分) 男子:ドリル 女子:補強運動

### 【補強運動】

- ・サーキットトレーニング
- 1) ジャンピングジャック 2) ハイジャンプバーピー 3) 連続シザース
- 4) スライドレッグ 5・6) スパイダーブランク 7) アンクルタッチ
- 8・9) ダイアゴナルプランク 10) 仰向けサイクリング

### 【動きづくり】

- ・ギャロップ
- ・シザース
- ・バウンディング
- ・スピードバウンディング

## 3. メイン練習(50分)

- 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) マーク走(60m)×5本  
男子 加速10m⇒1.5(1.7)m×5 中間40m⇒1.8(2.0)m×5  
女子 加速10m⇒1.4(1.6)m×5 中間40m⇒1.6(1.8)m×5
- 2) 坂ダッシュ 80m×4本×2セット r“3分 R”10分

## 4. クールダウン(10分)

## 5. ミーティング(5分)

- 移行期のトレーニングの振り返り
- 6県合宿に向けて

- 1) 全体ミーティング

# 1月18日(日)AM 短距離ブロックメニュー@キュアンドエースタジアムみやぎ

メモ

## 1. ミーティング(5分)

○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) 強化練習会の目的の説明

## 2. W-UP・動き作り(70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、関節の筋力・瞬発力・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

○走りの探究(接地・乗り込み・挟み込み・全身運動⇒反発をスピードへ)

1) アイスブレイク & 筋温アップドリル(20分)

2) 動きづくり&補強運動(50分) 男子:補強運動 女子:ドリル

【補強運動】

・サーキットトレーニング

1)ジャンピングジャック 2)ハイジャンプバーピー 3)連続シザース

4)スライドレッグ 5・6)スパイダーブランク 7)アンクルタッチ

8・9)ダイアゴナルプランク 10)仰向けサイクリング

【動きづくり】

・ギャロップ ・シザース ・バウンディング ・スピードバウンディング

## 3. メイン練習(60分)

○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) (200+150+100)×3セット

r“5min-3min R”12min

設定 男子A25s-18s-12s 男子B27s-20s-13s

女子A28s-21s-13s 女子B30s-23s-14s

## 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の振り返り

○6県合宿に向けて

2) 全体ミーティング