

1月17日(土)PM 短距離ブロックメニュー@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)

- 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)スライドラッグ
- 5・6)スパイダープランク
- 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)

- 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)スライドラッグ
- 5・6)スパイダープランク
- 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