

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2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
2月14日 (PM)	W-up	<ul style="list-style-type: none"> ・全体練習（ドリル） ・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)	<p>A : 1000m + (R : 3') + PR 8000m + (R : 3') + 200m×3(r:200mjog) 6000mまで 84" その後 80" (1000mは 72"+72"+36"=3'00")</p> <p>400m×2 + (R : 3') + PR 8000m + (R : 3') + 200m×3(r:200mjog)</p> <p>B : 6000mまで 88" その後 84" (400m 72", 200m 36~34" r : 200mjog 56~54")</p> <p>C : 6000mまで 92" その後 88" (400m 72", 200m 36~34" r : 200mjog 58~56")</p> <p>D : PR 8000m + (R : 3') + 200m×3 (r:200mjog) 6000mまで 96" その後 92" 流し 100m×2</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・レースペースで予備負荷を入れてから、PR。乳酸をエネルギーに変える練習。 (男子 D と女子 C は予備負荷無し) ・その他は、持久力向上（最大酸素摂取量、LT値等の向上）
	(女子)	<p>A : 400m×2 + (R : 3') + PR 8000m + (R : 3') + 200m×3(r:200mjog) 6000mまで 100" その後 96" (400m 80", 200m 40~38" r : 200mjog 64~62")</p> <p>B : 400m×2 + (R : 3') + PR 6000~8000m + (R : 3') + 200m×3(r:200mjog) 6000mまで 104" その後 100" (400m 80", 200m 40~38" r : 200mjog 66~64")</p> <p>C : PR 6000~8000m + (R : 3') + 200m×3(r:200mjog) 6000mまで 108" (400m 84", 200m 42~40" r : 200mjog 68~66") 流し 100m×2</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・脚作り ・フォーム作り ・リラックス
	Down	D-jog（集団ジョギング 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、翌日の練習をイメージして行う。（力まずリラックス、リズム良く。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。 	

日付	種目	練習メニュー	ポイント
2月15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	<p>A : IV400m×8 (72~70" r : 200mjog55") +(Rest3') + 1200m (3'36"以内)</p> <p>B : IV300m×10 (54~51" + r : 200mjog60" = 3'48"~3'42"/km) (Rest3') + 600m + 400m (68"~72"/周 R:200mjog 2')</p> <p>C : IV200m×15 (36~34" + r : 200mjog 58~56" = 94~90") (Rest3') + 600m + 400m (72"/周 R:200mjog 2')</p> <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> <p>流し 100m×2</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ リズム作り（中盤～終盤の走り意識） ① リズムを作る。 ② リズムを刻む。 ③ リズムで粘る。 ・ スピード持久力の土台育成（スピードのベースづくり）
	女子	<p>A : IV300m×10 (60~57" + r : 200mjog65" = 4'10"/km) (Rest3') + 600m + 400m (78"~80"/周 r:200mjog 2')</p> <p>B : IV200m×15 (40~38" + r : 200mjog 66~64" = 106~102") (Rest3') + 400m×2 (80"以内 r:200mjog 2')</p> <p>C : IV (200m×8) × 2set (42~40" + r : 200mjog 68~64" = 110~104") セット間 10分レスト + (Rest3') + 400m×2 (84"以内 r:200mjog 2')</p> <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> <p>流し 100m×2</p>	<p>200m 1000m 34" → 2'50"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"> ・ 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、距離を踏んでスタミナ強化も兼ねる。（スパイクは履かない。） ・ じわじわとキツくなってくるので、キツくなてもリズムを刻んで粘って走れるように意識。（リラックスして力はないで、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。 	