

**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 1 4 日 ( P M )	W-up	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 全体練習（ドリル）</li> <li>・ jog2 周，体操      ・ 動的ストレッチ・ドリル</li> <li>・ 2000m 集団 JOG（男子 4'00"／km，女子 4'30"／km）＋流し 100m×2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> </ul>
	(男子)	<p>A : <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1000m＋（R：3'）＋PR 8000m ＋（R：3'）＋200m×3(r:200mjog)</span> 6000m まで 84" その後 80"（1000m は 72"＋72"＋36"＝3'00"）</p> <p><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">400m×2＋（R：3'）＋ PR 8000m ＋（R：3'）＋200m×3(r:200mjog)</span> B：6000m まで 88" その後 84"（400m 72"， 200m 36～34" r：200mjog 56～54"） C：6000m まで 92" その後 88"（400m 72"， 200m 36～34" r：200mjog 58～56"）</p> <p>D : <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">PR 8000m ＋（R：3'）＋200m×3 (r:200mjog)</span> 6000m まで 96" その後 92" <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">流し 100m×2</span></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <u>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。</u></li> <li>（男子 D と女子 C は予備負荷無し）</li> <li>・ <u>その他は、持久力向上（最大酸素摂取量、LT 値等の向上）</u></li> </ul>
	(女子)	<p>A : <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">400m×2＋（R：3'）＋ PR 8000m ＋（R：3'）＋200m×3(r:200mjog)</span> 6000m まで 100" その後 96"（400m 80"， 200m 40～38" r：200mjog 64～62"）</p> <p>B : <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">400m×2＋（R：3'）＋ PR 6000～8000m ＋（R：3'）＋200m×3(r:200mjog)</span> 6000m まで 104" その後 100"（400m 80"， 200m 40～38" r：200mjog 66～64"）</p> <p>C : <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">PR 6000～8000m ＋（R：3'）＋200m×3(r:200mjog)</span> 6000m まで 108"（400m 84"， 200m 42～40" r：200mjog 68～66"）</p> <p><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">流し 100m×2</span></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 脚作り</li> <li>・ フォーム作り</li> <li>・ リラックス</li> </ul>
	Down	D-jog（集団ジョグ 10'＋体操・ストレッチ）	
	備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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></li> <li>・ ＋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。）</li> <li>・ 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。</li> </ul>	

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"> <li>・ jog2周, 体操</li> <li>・ 動的ストレッチ・ドリル</li> <li>・ 2000m 集団 JOG(男子: 4'00"/km, 女子 4'30"/km)</li> <li>・ 流し 100m×2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> </ul>
	男子	<p>A: <math>\text{IV}400\text{m} \times 8</math> (72~70" r: 200mjog55") + (Rest3') + 1200m (3'36"以内)</p> <p>B: <math>\text{IV}300\text{m} \times 10</math> (54~51" + r: 200mjog60" = 3'48"~3'42"/km) ( Rest3' ) + 600m + 400m (68"~72"/周 R:200mjog 2')</p> <p>C: <math>\text{IV}200\text{m} \times 15</math> (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"> <li>・ <u>リズム作り (中盤~終盤の走り意識)</u></li> <li>① <u>リズムを作る。</u></li> <li>② <u>リズムを刻む。</u></li> <li>③ <u>リズムで粘る。</u></li> <li>・ <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></li> </ul>
	女子	<p>A: <math>\text{IV}300\text{m} \times 10</math> (60~57" + r: 200mjog65" = 4'10"/km) ( Rest3' ) + 600m + 400m (78"~80"/周 r:200mjog 2')</p> <p>B: <math>\text{IV}200\text{m} \times 15</math> (40~38" + r: 200mjog 66~64" = 106~102") ( Rest3' ) + 400m×2 (80"以内 r:200mjog 2')</p> <p>C: <math>\text{IV} (200\text{m} \times 8) \times 2\text{set}</math> (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</p> <p>34" → 2'50"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"> <li>・ ラストの切り替え</li> </ul>
	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"> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。)</li> <li>・ 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意識。</u>(<u>リラックスして力まないで、いかに楽に走るか。</u>)</li> <li>・ 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。</li> </ul>	