

## 東北6県強化合宿 中長距離ブロック 練習メニュー

中長距離ブロック長:佐久間貴裕(福島県須賀川市立義務教育学校稲田学園)

	練習メニュー	練習の目的・ポイント
20日 (金)	<p>1. ミーティング</p> <p>2. 動きづくり+補強(肩甲骨、股関節)</p> <p>3. W-up(5周+流し100m×2本)</p> <p>4. 種目ごとの練習</p> <p>○800m チーム(男子)</p> <p>・1000m+300m×3本+150m×5本 100mJOG、250mJOG R=10分 設定:1000m-A:2分45、B:2分55 300m-A:45秒 B:48秒 150m-18~20秒</p> <p>○1500m(男子)</p> <p>・(300m×4本)×3SET r=100mJOG R=7分 設定:A:48、B:51、C:54</p> <p>○3000m チーム</p> <p>・6000mPR+2000m R=5分 設定:PR-3分40、35、30 2000m-6分20~30秒</p> <p>○女子800m チーム(女子)</p> <p>・1000m+300m×3本+150m×5本 100mJOG、250mJOG R=10分 設定:1000m-A:3分10、B:3分20 300m-A:50秒 B:54秒 150m-22~24秒</p> <p>○女子1500m チーム(女子)</p> <p>②1周・2周・3周・4周・3周・2周・1周(6.4km)(8km) r=90、100、120以降すべて120秒 A:3'20ペース(80) B:3'30ペース(84)</p> <p>3. D-JOG(集団走 10分)</p>	<p>○シーズンインに向けた練習の目的を確認。</p> <p>○動かす部位を意識した動きづくりを行う。</p> <p>○作った動きをさらに JOG、流し、ペース走、スピード練習において作っていく。</p> <p>○リズムを刻むこと、リラックスを心掛け余裕をもって練習を消化することを心がける。</p> <p>○練習後、各自ケアを行い少しでも疲労をとれるようにする。</p> <p>☆今現在の力の確認の場である。チームの中で盛り上がりながら、みんなでメニューを消化する。</p>
21日 (土)	<p>1. W-up(動きづくり+5周+流し100m×2本)</p> <p>2. 種目ごとの練習</p> <p>○800m チーム(男子)</p> <p>(500m+200m)×2本+400m+150m R=50分、15分 設定:500m-A:1分15切り、B:1分20切り 200m,400m-フリー</p> <p>○1500m チーム(男子)</p> <p>・(1000m×4本)+400m R=10分 r=100mJOG 設定:A:2分50秒、B:2分55秒、C:3分00秒 400m-60~64秒</p> <p>○3000m チーム</p> <p>・(800m+400m+300m+200m)×3本 (r=1分) R=7分 設定:800m-2分28~30、400m-72~74 300m-54~56、200m-34~36</p> <p>○800m チーム</p> <p>(500m+200m)×2本+400m+150m R=50分、15分 設定:500m-A:1分25切り、B:1分30切り 200m,400m-フリー</p> <p>○女子1500m チーム(女子)</p> <p>・4000m+3000m+2000m (R=5分) 設定:A:4'00、3'50、3'40 B:4'10、4'00、3'50</p> <p>3. D-JOG(集団走 10分)</p>	<p>☆前日の疲労が残る中での練習になるので、“やりきる”ことを心がけるためにアップで動きを作る。</p> <p>○実践的な練習になるので、1本1本集中して行う。</p> <p>○ポイント練習後の流しで動きを修正する。</p> <p>○練習後、各自ケアを行い少しでも疲労をとれるようにする。</p> <p>☆2日間の練習の頑張り、目標とするシーズンのタイムにつながってくる。冬季練習の最終練習！！2日間の練習を全力でやり切ろう！</p>