Ｒ８　宮城県中体連陸上競技専門部強化事業　１１月陸上教室　中長距離ブロック練習メニュー

ひとめぼれスタジアム宮城

日　付	種目	練習メニュー	ポイント
１１月７日 (AM) 陸上教室	A 目安 3000m 10'30" 1500m 4'50"	・ミーティング W-up　・集団 JOG１０', 体操 ・動的ストレッチ, ドリル ・流し **・６０００m～８０００mペース走　（4000m まで 100"　－　8000m まで 96"）** **・２００m×５本（R:200jog）** **→（フォーム・リズム意識＆ゴールラインまで意識）** D-jog（集団で１０分程度）	・冬季練習のイメージ作り ・ペースコントロール ・持久力向上（LT 値、最大酸素摂取量の向上） ・切り替え
	B 目安 3000m 11'10" 1500m 5'10"	・ミーティング W-up　・集団 JOG１０', 体操 ・動的ストレッチ, ドリル ・流し **・６０００m～８０００mペース走　（4000m まで 108"　－　8000m まで 104"）** **・２００m×５本（R:200mjog）** **→（フォーム・リズムを意識＆ゴールラインまで意識）** D-jog（集団で１０分程度）	・冬季練習のイメージ作り ・ペースコントロール ・持久力向上（LT 値、最大酸素摂取量の向上） ・切り替え
	備考	・冬季練習のスタートとして，意識を高める。 ・冬季練習で重要なのは、**持久力養成（ペース jog やペース走等の距離走）**と**継続力**！ ・自己ベストを目安にグループ分けして練習を行う。 ・２００×５は６～７人グループに分けて行う。	

日　付	種目	練習メニュー	ポイント
１１月７日 (AM) 陸上教室	C 目安 3000m 11'50" 1500m 5'30"	・ミーティング W-up　　・集団 JOG１０', 体操 **・４０００～６０００mペース走　（6000m まで 112"）** **・２００m×３本（R:200mjog）** **→（フォーム・リズム意識＆ゴールラインまで意識）** ・動的ストレッチ, ドリル D-jog（集団で１０分程度）	・冬季練習のイメージ作り ・ペースコントロール ・持久力向上（LT 値、最大酸素摂取量の向上） 切り替え
	D 3000m 12'30" 1500m 6'00"	・ミーティング W-up　　・集団 JOG１０', 体操 **・４０００～６０００mペース走　（4000m まで 120"）** **・２００m×３本（R:200mWalk）** **→（フォーム・リズムを意識＆ゴールラインまで意識）** ・動的ストレッチ, ドリル D-jog（集団で１０分程度）	・冬季練習のイメージ作り ・ペースコントロール ・持久力向上（LT 値、最大酸素摂取量の向上） ・切り替え
	備考	・冬季練習のスタートとして，意識を高める。 ・冬季練習で重要なのは、**持久力養成（ペース jog やペース走等の距離走）**と**継続力**！ ・自己ベストを目安にグループ分けして練習を行う。 ・２００は６～７人グループに分けて行う。	