

# 第1回冬季強化練習会練習メニュー

## (中長距離) ブロック

第1回冬季強化練習会：11月20日(日)

例：スタートの強化、持久力・ペース強化等

【本日のブロックテーマ】…メインテーマはわかりやすく。

- ① スピード持久力の強化 (スピードアップチーム)
- ② 持久力の強化 (耐久性アップチーム)
- ③ 他の選手と練習することで、自分の現状を知る
- ④ 目標と達成のための具体策を明確にする
- ⑤

<p>8:30～ 9:00 受付            9:00～ 開講式            9:10～ 全体アップ (短距離)            9:30～ ブロック別練習スタート→ジュニアアスリート (小学生) 参加            ～12:30 ブロック毎に解散</p>	<p>【練習内容】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ブロックミーティング</li> <li>2 アイスブレイク</li> <li>3 パートミーティング (自己紹介)</li> <li>4 ウォーミングアップ               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 2周 jog+体操</li> <li>(2) ドリル</li> </ol> </li> <li>5 ビルドアップ 3200m (Easy ペース)                +WS 120m×4 (全パート共通で練習)</li> <li>6 ポイント練習 ※①～②から選択               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) スピードアップチーム                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・ (600m+200m)×1 r 200mJOG                        ※場合によって1000m×1</li> <li>・ (補強+300m)×3 r 100mウォーク</li> </ul> </li> <li>(2) 耐久性アップチーム                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ペース走 2000m×2 Rest 2分                        A: 3分30秒/1000m                        B: 3分40秒/1000m                        C: 3分50秒/1000m                        D: 4分00秒/1000m</li> <li>・ レペティション 200m×6 r 200mJOG</li> </ul> </li> </ol> </li> <li>7 ダウン jog+ストレッチ</li> <li>8 ミーティング (目標設定について)</li> </ol> <p>【持ち物・備考】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 筆記用具 (ミーティングで使用)</li> </ul>	<p>【目的】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○強化練習会の目的やブロックテーマなどを知る</li> <li>○他の選手との交流を深める</li> <li>○けがの予防、可動域の増加や接地の改善など</li> <li>○正しいフォームの定着とけがの予防</li> <li>○現在の力を把握する。(600mと200mの合計                タイム+5秒が今の自分の800mのタイム)</li> <li>○スピード持久力の養成</li> <li>○持久力の向上 (体内の乳酸の濃度を抑える能力を高める)</li> <li>○スピードの向上</li> <li>○けがの予防</li> <li>○明確な目標の設定と達成のために必要な具体策を考える</li> </ul>
---	---	---