第6回冬季強化練習会練習メニュー (中長距離) ブロック

第6回冬季強化練習会:令和5年2月25日(土)

【本日のブロックテーマ】…メインテーマはわかりやすく。 <u>例:スタートの強化、持久力・ペース強化等</u> ①トラックシーズンに向けて現状を把握し、課題の克服に努める。(パート別練習、ミーティング)

- ②自分の走力を把握する。(800m・1500m) ③スピード持久力を強化する。(800m・1500m)
- 4乳酸に負けない脚作りをする。(3000m)

【持ち物・備考】 ○持ち物:筆記用具

⑤ケガに負けない体作りを行う。(補強、ストレッチ)	
8:30~ 9:00 受付	
9:00~ 開講式	
9:10~ 全体アップ(投擲・混成)	
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)参加予定)	
~12:30 ブロック毎に解散	F 7 443
【練習内容】	【目的】
│○中長距離ブロックでのアップ │(1) スプリントドリル	. 戸朋祭為呪朋祭からの可科はもたばえっして、 今良
(I) スプリントトリル ※3000mパートはなし	・肩関節や股関節などの可動域を広げることで、全身 を効率よく使えるフォームにしていく。
% 5 0 0 0 m/1— [*]& & O	を効率よく使んるフォームにしていく。
(2) 3200mjog+流し120m×4	・心拍数を上げることや筋肉を温めることで、メイン
A:1分40秒~1分36秒(400m)	練習でのケガを予防する。
B:1分46秒~1分42秒(400m)	・スプリントドリルで行った動きを走りにつなげるこ
C:1分52秒~1分48秒(400m)	とで、効率のよいランニングフォームを定着させる。
D:1分58秒~1分54秒(400m)	
# Q Q Q Q Q Q Q Q Q Q Q Q Q Q Q Q Q Q Q	
《800mパート》	
(1) (600m+200m) ×1	・現在の力を把握する。
※間は200mjog	(合計タイム+5秒が今の自分の800mのタイム)
(2) $(300 \text{ m} \times 3) \times 1 \sim 2$	・スピード持久力を高めることで、レース後半までペ
**	ースを上げられるようにしていく。
《1500mパート》	
(1) (1000m+300m+200m) ×1	・現在の力を把握する。
※間はjog (2) (3 0 0 m × 3) × 1 a 2	・フレードはクカを育みをこして、レーフ悠少まで
(2) $(300 \text{ m} \times 3) \times 1 \sim 2$	・スピード持久力を高めることで、レース後半まで ペースを上げられるようにしていく。
// 2 2 2 2 2 2 2 1 N	ハースを上げられるようにひていて。
《3000mパート》 (1) 6° 7±3000m×0	ウヘヘ コナ処はナナーして し、コカに可能が
(1) ペース走3200m×2 ※間は2分休憩	・一定のペースを維持することで、レース中に乳酸が 溜まりにくい脚をつくる。
※間は2万体版 (2) 200m×6	ー 油よりにくい脚をつくる。 ・レースペースの動きを意識することで、効率のよ
※間は200mjog	・レースペースの勤さを急載することで、効率のよりにランニングフォームを定着させる
	いファニアファオ 公と足相とせる
│ ○補強・ダウン (1) 上体起こし30秒(36回以上を目標)	・キャリタのつくジャル強化の十切され巻と
(1)工体起こし30秒(30回以工を目標) ※前回達成者は14人	・走る以外のフィジカル強化の大切さを学ぶ。 ・自主練習でも強化に取り組むことを意識し、みんな
※削凹建成台は14人	で高めあう雰囲気をつくる。
(2) ダウンjog、ストレッチ	・ケガをしない体を目指し、柔軟性を高める。
	ノルこのは「Fで日100、米林はで同かる。