

第3回特別強化練習会練習メニュー (短距離) ブロック

第3回特別強化練習会：6月1日(土)

【本日のブロックテーマ】

- ①細かい動作の確認・修正
- ②動作の再現性を高める
- ③1本を大事にできる集中力の習得

8:30～9:00	受付
9:00～9:15	開講式
9:15～13:00	ブロック練習(ブロックミーティング含む)
13:30	解散完了

【練習内容】

【目的・ポイント】

100mブロック

○フリーアップ(バトンジョグ有り)
・流しまで行う

○SD
・フリー
・30m×3 60m×2

○課題選択練習
現状(練習状況・身体の状態)に合わせて1つ選択

①加速走
・30m×2 ・100m×1

②ウェーブ走
・150m×5
30mごとに切り替える

③テンポ走
・100m×5本×2set
・設定タイム(自己ベスト+1.0)

○ダウン・補強

- ・自分に合ったスタートポジションを見つける。
- ・地面を押す感覚の習得。
- ・最大スピードの向上トレーニング
- ・パワーポジションの意識を走りにつなげる
- ・減速度の減少トレーニング
- ・加速→リラックス→がんばる
→リラックス→がんばると、努力度の波をつくれるようにする。
- ・腕振りの意識でコントロールできるようにする。
- ・スピード持続力・フォームコントロール
トレーニング
- ・一定レベル以上のスピードで一定の距離を何本も走ること、走力の土台を作る。

200m・400mブロック

○フリーアップ(バトンジョグ有り)
シューズ流しまでやる

○走練習
・250m×1
200m×1
150m×1
100m×1
各間レスト15～20分
・全てMAXで走る。

○ダウン・補強

- ・一本一本間の休憩をしっかりとりながら走ること、以下の目的を改善できるようにする。
- ①スピード持久力の強化
- ②距離に対する耐性をつける
- ③最大出力をアップさせる
- ④スピードのペースをつかむ

【持ち物・備考】

・シューズ ・スパイク ・タオル ・水筒