

ブロック別練習内容

400m

テーマ	自分の能力を知り、冬季トレーニングの方針を固めよう	基礎的身体能力の向上	
	午前	午後	ポイント・課題
11月17日	コントロールテスト（2班編制） A：加速走（30m・50m）、 50mBD（タイム+歩数） B：立5段跳、ダイナマックスロー（前、後）	（短短と一緒に） ミニハードル100mたくさん スケート100m ランジ100m	過去の自分やトップ選手と比較して自己のストロングポイントや弱点を知る。
使用器具			
テーマ			
	午前	午後	ポイント・課題
12月8日	(1000-400-200) * 2 r = 次距離ウォーク R=20'	坂練習 ダイナマックスパス マーク走 坂ダッシュ	
使用器具			
テーマ			
	午前	午後	ポイント・課題
12月25日	40秒走 3本x2セット	テンポ走120m3本x2セット （ラスト20m~30mにマークを置いて） 階段補強 ※400mブロックと合同練習	PM 脚の動かし方、接地のポイントを考える
使用器具	ストップウォッチ		
12月26日	坂走 (100-80-60-30-60-80-100) * 2 r = 次距離ウォーク R=15~20' 100mバウンディング * 2 100mスキップ * 2	サーキットトレーニング 400mダイナマックスパスラン（2人組）	
使用器具			
テーマ	ビルドアップで走り込み		
	午前	午後	ポイント・課題
1月18日	(300m+200m+100m)x2~3 r = walk R = 20分	加速走100mx4x2~3セット	
使用器具			
テーマ			
	午前	午後	ポイント・課題
2月15日	300x5 or 300+100x3~4	シャトル走100mx10本 スタプロからの200mx4~5本	
使用器具		スタプロ・ストップウォッチ	
テーマ			
	午前	午後	ポイント・課題
3月8日	スタート練習 加速走100mx3 200mx3	コーナーSD 55mx3 80mx2 150mx3（コーナーの出口を意識） 300mx1	
3月9日	砂浜トレーニング スプリント系（佐野） 補強系（永井）		
使用器具			