

ブロック別練習内容

テーマ	実践を意識してスピード練習を行う		
	午前	午後	ポイント・課題
11月17日	ドリル 300m×5本	W-up (鬼ごっこなど) 身体の軸づくり (ランパス、メディシンボール投げ、ランジ、四股、四股歩き) 身体のバランスづくり (7'ランジ、動物歩き、足首ウケ) サーキットトレーニング (①ランジ 腕立て②ランジ ウェイク③V字腹筋④ハードルジャンプ⑤腕立て伏せ ⑥ミニハードルの片脚ジャンプ⑦ランジ⑧開脚ジャンプ⑨手押し車)	
使用器具	ストップウォッチ	メディシンボール、ハードル8台、ミニハードル、ラダー、コーン、ストップウォッチ、ビブス	

テーマ	乳酸性作業閾値 (LT) を向上させよう		
	午前	午後	ポイント・課題
12月8日	各自W-up クルーズインターバル 1600m×3-4本 (R 1min.) ※閾値ペース エンドレスリレー 200m×5	ハードルドリル メディシンボール補強 サーキット	
使用器具	ストップウォッチ、バトン	ハードル メディシンボール	

テーマ	午前	午後	ポイント・課題
12月25日	各自w-up 変化走6000m (800mfast-1200mslow)×3 300m×3	サーキット&ダッシュ 20秒・10秒のサイクル×3set サーキットメニュー:縄跳び、メディシン、パービー、サイド ジャンプ、腕振り ダッシュ:30m往復走 30分スローjog	
使用器具			
12月26日	3000m変化走×2本 400m毎にペース変化 奇数周:男子72秒~76秒、女子84 秒~88秒 偶数周:男子96秒、女子108秒 200m×5本 流し※つなぎ:200mの速いjog	スーパーサーキット	AM PM 締めめのサーキット
使用器具	ハードル		

テーマ	自分のLT値のスピードを知ろう		
	午前	午後	ポイント・課題
1月18日	簡易LT算出テスト 1200m×4(ペースは自己Bestを参考に算出します)	体幹トレーニング メディシンボールトレーニング	
使用器具	ストップウォッチ、ハンドマイク	メディシンボール	

テーマ	午前	午後	ポイント・課題
2月15日	男子:400x25(r 30s)、女子:400x15-20(r 30s) pace:LT-pace	ドリル・ミニハードル・補強(3種類)	
使用器具			

テーマ	・シーズンに向けて少しずつペース感覚を取り戻していこう ・無理にペースを上げて故障をすることのないようにしよう		
	午前	午後	ポイント・課題
3月8日	・4,000mウォームアップ走(ペースは当日決定) ・200m×5本×2セット(バトンを使ってリレー形式で！)	W-up (鬼ごっこなど) 動きづくり ダッシュ・7ルミット	
3月9日	【阿字ヶ浦海岸】 W-up (盗人ゲームなど) 身体の軸づくり (ランパス、メディシンボール投げ、ランジ、四股、四股歩き) 変形ランジ エンドレスリレー (距離、本数は当日決定)		
使用器具	メディシンボール、ダッシュマーカー、バトン、コーン、ストップウォッチ	メディシンボール、ダッシュマーカー、コーン、ストップウォッチ、ビブス	