

強化部強化練習会

ブロック名 中距離

令2年12月19日(土) ①短距離・跳躍・中距離強化練習会①

場所：県総合運動公園第2グラウンド

目的	午前：スピード持久力向上 午後：基礎筋力向上		
	練習内容	練習場所	備考(練習用具)
午前	・ペース走(男子8000m、女子6000m) ・1000m変化走×3 100(hard)+100(easy)+200(hard)+100(easy)+200(hard)+100(easy)+200(hard) Aグループ(男子高校生以上を想定) 100(easy)=20~21" 100(hard)=15~16" 1000total 2'42~49 200(hard)=29~30" Bグループ(男子中学生を想定) 100(easy)=21~22" 100(hard)=16~17" 1000total 2'52~59 200(hard)=31~32" Cグループ(女子を想定) 100(easy)=22~23" 100(hard)=17~18" 1000total 3'05~12 200(hard)=33~34"	トラック	
午後	・(200×4)×3 本数間R=2'00 セット間R=3'30 Aグループ(男子高校生以上を想定) 26~28" Bグループ(男子中学生を想定) 28~30" Cグループ(女子を想定) 30~32"	トラック	

令3年1月17日(日) 中・高合同練習会

場所：カンセキスタジアム

目的			
	練習内容	練習場所	備考(練習用具)
午前	・ペース走(男子8000m、女子6000m) (400+300+200+100)×2~3 つなぎは次の距離をw トータルタイム設定 男子2'30"~35"、女子2'55"~3'00"		
午後	300×4~5 (設定は未定・間は100w) または200×5 (設定は未定・間は200ジョックつなぎ)		

令3年1月23日(土) ②強化練習会

場所：カンセキスタジアム

目的			
	練習内容	練習場所	備考(練習用具)
午前	・ペース走(男子8000m、女子6000m) ・1000m変化走×3 100(hard)+100(easy)+200(hard)+100(easy)+200(hard)+100(easy)+200(hard) Aグループ(男子高校生以上を想定) 100(easy)=20~21" 100(hard)=15~16" 1000total 2'42~49 200(hard)=29~30" Bグループ(男子中学生を想定) 100(easy)=21~22" 100(hard)=16~17" 1000total 2'52~59 200(hard)=31~32" Cグループ(女子を想定) 100(easy)=22~23" 100(hard)=17~18" 1000total 3'05~12 200(hard)=33~34"	トラック	

午後	(300+300)×3~4(R=40” セット間R=12’)	トラック	
----	--------------------------------	------	--

令3年2月27日(土) ③強化練習会

場所：カンセキスタジアム

目的			
	練習内容	練習場所	備考(練習用具)
午前	各自アップ 1000TT 800TT 600TT 時間をおいて1人2~3種目をトライアル	トラック	
午後		トラック	