

短距離ブロック 5月メニュー

日	月	火	水	木	金	土
						1 ◆GW→ (100*5)*2 r=walk R=12min 補強
2 →	3 → 加速走 (20+30)*2 (20+60)*2 300*1	4 →	5 → 200*4 R=10,11,12min 補強	6	7 ☆1,2年飲み SD 30*4 60*2 バトン流し 150*2 補強	8 ☆本新歓 エンドレスリレー
9	10 加速走 (20+30)*2 (50+100)*2 坂おんぶ走*3 プライオ A	11	12 (200+100)*3 r=walk R=15min or 中距離メニュー	13	14 八割走 30*2 100*2 技術走 150*2 補強	15 (100+100)*4 r=20sec R=12min or 中距離メニュー
16	17 坂下り走 (20+30)*2 加速走 (20+60)*1 技術走 150*2 補強	18	19 150*2 R=10min 300*2 R=15min	20	21 SD 30*2 60*2 各自調整	22 ◆県記録会@笠松 フリー
23	24 加速走 (20+30)*2 (20+60)*2 バトン流し 150*2 補強	25	26 200*1 150*1 100*1 R=15min 400*1 350*1 300*1 R=15min	27	28 SD 30*2 60*2 80*1 バトン流し 150*2 補強	29 120*7 R=4,5,6min 補強
30	31 加速走 (20+60)*2 (50+100)*2 坂おんぶ走*2 プライオ B					

新入生のみなさん、ようこそ陸上同好会へ！1年生は焦らず石岡記録会でのデビューを目指して下さい。2年生以上は大会が県記録会、石岡記録会、県選手権と続くので、早いうちに走り込んでおかないと、練習不足 or オーバートレーニングになってしまいます。気をつけて下さい。メニューは裏面にも続きます。あと、参考程度に短長メニュー出してみました。

短距離ブロック長 西山康太郎

週目の後の()の中は5段階評価の練習強度指数です。

1 週目(4) 1日しかない…

(100*5)*2→1セット当たりの本数を増やしました。多少スピードが落ちてでも、リラックスして走る感覚を養いたいからです。

2 週目(3) 本新歓があってハードですが、頑張りましょう。練習強度は標準です。

加速走→例えば(20+30)ならしっかり50m走って、後半30mのタイムを測る。ローギアからのギヤチェンジを意識。

300*1→練習のまとめとして、フォーム・加速・リラックスなど各自で課題を決めて走りましょう。

200*4→シンプルですが、本番と同じ距離なので色々試してみましょう。

バトン流し→フォームを意識しながらバトン練習。ランダムで4人一組になって行います。

エンドレスリレー→恒例行事。本新歓前に汗を流しましょう。

3 週目(4) 県記録会前に強度を上げます。

加速走(50+100)*2→長めの加速走です。200mの前半を意識した加速、からの中間疾走。

坂おんぶ走→ただの補強ではなく、接地の位置や加速を意識します。

中距離メニュー→(300+200+300)*2です。5月中距離メニュー参照。短短メニューでは物足りない、そんなMなあなたに。

八割走→1本目は全力、2本目は八割の意識で走ります。力んで無駄な力を使っていないかの確認です。長い距離のタイムのが結果が出やすいので、今回は100mを入れてみました。

技術走→各自で課題を決めて、リラックスして走りましょう。

(100+100)*4→リカバリーが短いので、後半は息が切れている(無酸素系のエネルギーを消費している)状態での100mとなります。そのためスピードは出ませんが、200mや400mで使うスピード持久力の養成になります。

中距離メニュー→400+300+200+300+400です。5月中距離メニュー参照。短短メニューでは物足りない、そんなMなあなたに part2。

4 週目(2) 県記録会もあるので、強度を落とします。出場しない人も1度ここで疲れを抜いて、石岡記録会へピークの波をつけましょう。

坂下り走→加速走の坂バージョンです。これで筋肉を刺激して次の加速走に臨みましょう。接地の位置に注意。

150*3→県記録会の刺激の意味で、レペティショントレーニング(4月5週目参照)です。スピードをしっかりあげましょう。

300*2→短長メニューです。同じく刺激を入れるため、400mより短い距離でしっかりスピードを出しましょう。

5 週目(3) 大会後の人はメニュー通りでなくて構いません。強度の波的に区切りなので、気持ちも切り替えて石岡記録会を意識しましょう。

200*1 150*1 100*1→レペです。スピードを出し切ります。シーズン中なので、セットランを少なめにして、本番に近い単発のメニューが増えます。質を高めて行きます。

400*1 300*1 200*1→短長メニューです。同じくレペですが、距離を400m系に調節しました。

120*7→本数多めですが、スピードを多少落としてもリラックスしてスピードを維持する練習が必要かと思い入れてみました。レストは途中で伸びます。

6 週目(3) 特にコメントないですが…5月は6週目までであるのですね。