

2011年2月短距離ブロックメニュー

日	月	火	水	木	金	土
	1/31 サーキット*3 R=7min 150 流し*2	1	2 (300+200+100)*2 r=walk R=15min 450*3 R=12min	3	4 Ladder*2 150 流し*2 uphill bounding	5 200*2*3 r=walk R=10min
6 大澤駅伝	7 サーキット*3 R=7min Tempo run200*2	8	9 150*4*2 r=walk、R=15min	10	11 建国記念日 Hurdle drill*1 変形 S*? 300*1 Medicine ball	12 コントロールテスト
13	14 坂 dash*3*3 r=walk R=8min 150 流し*2	15	16 250*4 R=10min (200+300)*3~4 r=300walk、R=10min	17	18 Hurdle drill*2 drill sprint100*3 Box jump	19 (150+100)*4 r=walk、R=12min
20 箱根試走会	21 追越走 300*4 R=10min	22	23 40sec.走*5 R=10min	24	25 前期試験 Free	26 前期試験 Free
27	28 Free					

2月になりましたね。寒さが一段と厳しくなるかと思いますがそこは防寒対策をしっかりしておきましょう。懐にホッカイロを忍ばせたり、ロングTシャツの下に半袖Tシャツを着たりするのもいいと思います。水曜日の欄が二つに分かれているうち、下の欄は中距離合同メニューです。短長の方やこの冬は追い込むぞ!というMな方立派な心意気をお持ちの方はそちらも参考にしてください←。二週目にコントロールテストがあるので、冬の成果を確かめましょう♪2月後半はテスト、前期試験などがあるため、Free期間にしています。なるべく行こうと思います (-_-)←

短距離ブロック長 松本尚人

♪メニュー解説♪

第1週:強度はやや強めに。

Uphill bounding:上り坂を用いてバウンディングをします。平地と違い、パワーが必要となってくるので、接地の位置などを意識しながら行いましょう。

200*2*3:1セットの走る量を減らす代わりにセット数を増やし、スピードを意識します。

第2週:強度は緩やかに。コントロールテストあります。

150*4*2:技術走。各自走りの課題を意識しながら走ります。

変形 S*?:フィールドが空いていたらフィールド内でゲーム形式で行いたいと思います。競技部の方や投擲の方などがいて使えない場合は普通に変形 S*10 やります。

300:翌日のコントロールテストの刺激みたいな感じで。

コントロールテスト:第二回。前回の記録に勝てるようにしましょう。

第3週:少し強度を上げます。

坂 dash*3*3:1 セットの本数を少なくし、最後までしっかり走りきれるように。

250*4:次週の40sec.走の時のタイムの参考にします。無理に力んだりせず、リラックスして8~9割ほどの力で走ります。

(150+100)*4:最初の150は200の前半150、次の100は200の後半の100をイメージしてはしります。

第4週:テスト前の追い込み。強度は高い。

追越走 300*4:バトンを次の人に渡したら一番前に行き、...というのを繰り返します。水曜の40sec.走の刺激という感じ。

40sec.走:今月の目玉練習です\(^o^)/中距離合同練習で、1, 2本目は8割で、3, 4本目は9割で、5本目はmaxで走ります。他人につられてバテたー(ToT)・なんてことがないように、1本目と5本目の距離に大きな差ができないようにしましょう。