

練習計画 1月 短距離

* 1月はシーズンに向けて体調の管理と少しずつスピードを重視した練習に入っていきます。

練習計画の作り方

W-UP 内容

ジョグ・ストレッチ

トレーニング

トレーニング+ランニング(変形スタートなど)

負荷走

動き作り

セット走 A 300m+200m+100m+50m

B 15m+100m+50x2

いろいろなバリエーションで行いましょう。

各種目のトレーニング・練習計画の立て方

(1月の練習計画)

100Hm・110mH グループ		走り幅・走り高	
月	短距離100mと同じ	月	短距離100mと同じ
火	ハードル基本 1歩ハードル	火	動き基本 踏み切りリズム練習 坂道トレーニング
水	ハードル基本 1歩ハードル ショートインターバル 150m x 4	水	跳躍基本 1歩・3歩でのリズムジャンプ 助走からの踏み切り練習
木	短距離と同じ	木	同左
金	火と同じ	金	火と同じ内容
土	水+走練習	土	水+走練習
日	休養	日	休養

100m・200m グループ		200m・400m グループ	
月	スタート基本動作練習 20m x 4 50m x 4 150m x 4	月	セット走 500 - 300 - 200 - 100 150m x 4
火	坂道トレーニング	火	同左
水	スタート基本動作練習 加速走 150m x 4	水	セット走 加速走 150m x 4
木	坂道トレーニング及び筋力トレーニング	木	同左
金	ミニハードルを使った走練習	金	同左
土	SD 練習(カーブ30m x 4 直線 x 4)	土	SD 練習 SD 200m + 200m x 4
日	休養	日	休養

ちなみに昨年度10月終盤までジュニアオリンピック等で試合期となりましたので、1月29日から1月10までは完全休養としました。1月5日に体重などのチェックを行い体調管理だけチェックしました。