

練習計画 2月 短距離

\* 2月はシーズンに向けてスピード練習に徐々に取り組んでいきます。

練習計画の作り方

W-UP 内容

ジョグ・ストレッチ

動き作り

ウインドスプリント or セット走

いろいろな変形スタート

各種目のトレーニング・練習計画の立て方  
(2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	変形ハードル 男女とも400mHの設定で3台×5等	火	(幅)30m×7、 助走のリズムで 基本練習 (高)Jジャンプ× 50m×7 基本練習
水	ハードル基本 1歩ハードル SD~4台 ショートインターバル 150m×4	水	跳躍基本 1歩・3歩でのジャンプ 助走からの踏み切り練習
木	短距離と同じ(セット走)	木	同左(セット走)
金	ロングジョグ 200m×4(テンボ走)	金	同左
土	水+走練習+トレーニング	土	水+走練習+トレーニング
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×4 50m ×4 OR 加速走 150m×4	月	セット走 500×3 ゆったりと 150m×4
火	坂道 or ロングジョグ トレーニング	火	同左
水	スタート基本動作練習 SD~150m×4 300+200+100m	水	同左 200m+200m×4 ダウンスプリント 500m×1
木	セット走 300+200+100+50	木	同左
金	ロングジョグ 200m×4(テンボ走)	金	同左
土	SD 練習(カーブ 30m×4 直線×4) 加速走(リラックス) 300m×1 トレーニング	土	SD 練習(カーブ) SD 200m+200m×4 500m×1 トレーニング
日	休養	日	休養

2月11日(土)下関陸上競技場でアテネオリンピック100m、400mR(4位入賞)の代表の土江選手を招いての練習会があります。日頃、悩んでいる義寿的な問題等あればこの機会に質問をしてみたらどうでしょうか?お待ちしております。