

## 練習計画・(走幅跳)

練習対象(中学生女子) 1年試合経験無し(4m程度) 2年4m60以上 3年5m50 卒業時5m60~70をめざす

| 日付     | 練習内容   | 鉄棒・ウエイト |      |
|--------|--|---------|------|
|        |  | 鉄棒      | ウエイト |
| 11月8日  | 休養   |         |      |
| 11月9日  | 150(20m+130m)×4 300×2(D/S)   |         |      |
| 11月10日 | シャフトを使用。ジャンプ基本。ウエイトトレーニング。500(D/S)   |         |      |
| 11月11日 | 軽い練習   |         |      |
| 11月12日 | 跳躍基礎基本・筋力トレーニング・300(D/S)×2(D/S×2 ダウンスプリントの略)   |         |      |
| 11月13日 | ショートスプリント(50m)・加速走(10+120m)・テンポ走(200×2)・300×1(D/S)   |         |      |
| 11月14日 | 軽い練習 跳躍基礎基本・筋力トレーニング・300(D/S)×2(D/S×2 ダウンスプリントの略)  |         |      |
| 11月15日 | 休養   |         |      |
| 11月16日 | 150(20m+130m)×4 300×2(D/S)   |         |      |
| 11月17日 | 加速走中心 10m+50m・80m×2 助走練習 SD120×1(70%) 跳躍基本練習・ウエイトトレーニング  |         |      |
| 11月18日 | 記録会  |         |      |
| 11月19日 | 休養   |         |      |
| 11月20日 | 跳躍基礎基本(シャフト・ハードル・着地)・筋力トレーニング・300(D/S)×2(D/S×2 ダウンスプリントの略)   |         |      |
| 11月21日 | ショートスプリント(50m×4)・加速走(10+120m×3)・テンポ走(200×2)・300×1(DS)  |         |      |
| 11月22日 | 休養   |         |      |
| 11月23日 | 跳躍基本練習(シャフト・ハードル・ロイター踏切+着地)  |         |      |
| 11月24日 | 加速走中心 10m+50m・80m×2 SD120×3(70%) 跳躍基本練習・ウエイトトレーニング   |         |      |
| 11月25日 | 休養   |         |      |
| 11月26日 | 3000mロングジョグ・筋力トレーニング(内容 坂・階段・シャフト)   |         |      |
| 11月27日 | 跳躍基礎基本(シャフト・ハードル・着地)・筋力トレーニング・300(D/S)×2(DS×2 ダウンスプリントの略)  |         |      |
| 11月28日 | ショートスプリント(50m×3)・加速走(10+120m×3)・テンポ走(200×3)・300×1(DS)  |         |      |
| 11月29日 | 休養   |         |      |
| 11月30日 | 跳躍基本動作(ミニハードル)*次の日に跳躍ができる場合は120m×4(テンポ走) S・S50m×2~3  |         |      |
| 12月1日  | 天候見て跳躍   |         |      |
| 12月2日  | 休養   |         |      |
| 12月3日  | 3000mロングジョグ・筋力トレーニング(内容 坂・階段・シャフト)   |         |      |
| 12月4日  | 筋力トレーニング(内容 坂・階段・シャフト) 500m(DS)  |         |      |
| 12月5日  | ハードル4台跳び越し×7 200mテンポ走×5  |         |      |
| 12月6日  | 休養   |         |      |
| 12月7日  | 150×3(2分休憩)150×3 ハードル4台×7  |         |      |
| 12月8日  | 跳躍基礎基本(シャフト・ハードル・着地)・筋力トレーニング・300(D/S)×2)  |         |      |
| 12月9日  | 深坂トレーニング   |         |      |
| 12月10日 | 休養   |         |      |
| 12月11日 | ハードル4台×7 ミニハードル走×7 150×3(2分休憩)150×3  |         |      |
| 12月12日 | 筋力トレーニング(内容 坂・階段・シャフト) 500m(DS)  |         |      |
| 12月13日 | ハードル4台×7 ミニハードル走×7 150×3(2分休憩)150×3  |         |      |
| 12月14日 | 休養   |         |      |
| 12月15日 | 深坂トレーニング   |         |      |
| 12月16日 | 休養   |         |      |
| 12月17日 | 3000mロングジョグ・筋力トレーニング(内容 坂・階段・シャフト)   |         |      |
| 12月18日 | 筋力トレーニング(内容 坂・階段・シャフト) 500m(DS)  |         |      |
| 12月19日 | ハードル4台×7 ミニハードル走×7 150×3(2分休憩)150×3  |         |      |
| 12月20日 | 休養   |         |      |
| 12月21日 | 跳躍基礎基本(シャフト・ハードル・着地)・筋力トレーニング・300(D/S)×2)  |         |      |
| 12月22日 | 深坂トレーニング   |         |      |
| 12月23日 | 休養   |         |      |
| 12月24日 | 跳躍基礎基本(シャフト・ハードル・着地)・筋力トレーニング・300×4(DS)  |         |      |
| 12月25日 | 走りこみ 筋力トレーニング (24~29内容は後日)   |         |      |
| 12月26日 | 走りこみ 筋力トレーニング  |         |      |
| 12月27日 | 休養   |         |      |
| 12月28日 | 走りこみ 筋力トレーニング  |         |      |
| 12月29日 | 走りこみ 筋力トレーニング  |         |      |
| 12月30日 | 休養   |         |      |
| 12月31日 | 休養   |         |      |
| 1月1日   | 休養   |         |      |
| 1月2日   |  |         |      |
| 1月3日   |  |         |      |
| 1月4日   | スキー  |         |      |
| 休養     | 練習のポイント(11月のテーマ)<br>1、踏切について 筋力強化し正しい踏切動作<br>2、ランニング *正しい走り方(脚・腰・腕の使い方)*助走前半・中版・踏切における腕の動作練習*ショートスプリントとウインドスプリント<br>3、筋力強化 *強い身体 |         |      |