

## 練習計画・(100m)

練習対象(中学生女子) 1年13秒5~14秒台 2年13秒から13秒5 3年12秒5~13秒 卒業時12秒0~12秒5 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	SD30×4 50×2 加速走10+80×2 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	短距離基礎基本・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 SD練習 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 SD120×1(70%) 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	短距離基礎基本(シャフト・ハードル)・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	短距離基本練習(シャフト・ハードル・鉄棒) チューブ・タイヤ・坂道		
11月24日	加速走中心 10m+50m・80m×2 SD120×3(70%) 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	短距離基本練習(シャフト・ハードル・鉄棒) チューブ・タイヤ・坂道		
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	短距離基本動作(ミニハードル)*次の日にSD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SD 50・80・120・200(ウエーブ)		
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	短距離基本練習(シャフト・ハードル・鉄棒) チューブ・タイヤ・坂道		
12月9日	深坂トレーニング		
12月10日	休養		
12月11日	走幅跳と同じ 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	短距離基本練習(シャフト・ハードル・鉄棒) チューブ・タイヤ・坂道		
12月22日	深坂トレーニング		
12月23日	休養		
12月24日	短距離基本練習(シャフト・ハードル・鉄棒) チューブ・タイヤ・坂道		
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) 1、スタート *ゆっくりと動作練習の反復 2、歩き方・走り方 3、筋力強化 *強い身体		