

長距離走冬季トレーニング計画（12月～2月：男子、女子用）

- 1 目的 駅伝シーズンの疲れをとりながら、走り込みを中心に基礎的な持久力の養成を図る。練習コースは地域の自然環境を活用し、変化に富んだコース設定を工夫する。  
 （クロスカントリーコースの設定・山道を走る。神社の階段を走る等々）  
 貧血の克服や既に故障している部位を完全に治す。  
 練習は目標を持って「自分がやるんだ」という意欲を持って取り組む。  
 腹筋、背筋、腕等上肢の筋力づくりは継続して実行する。

2 練習方法

(1) 基礎的な持久力の養成（練習方法を体得させる）

1) ペース走

1 km 目標タイム... A 4' 00" / km B 4' 10" / km  
 C 4' 20" / km

目標走距離... 6 ~ 10 km

(練習メニュー例)

- ア 2000m x 5 (R 400m 2' 20" ~ 3')
- イ 3000m x 3 + 1000m (R 400m 3')
- ウ 4000m x 2 + 2000m (R 400m 3')
- エ 6000m + 4000m (R 400m 3')
- オ 8000m + 2000m (R 400m 3')
- カ 10000m

アからはじめて徐々に距離を延ばす。選手の競技力量にあったペースを与えてやる。距離はきっちり実施させる。

リカバリーのジョグはリズムカルに行う。

リカバリータイム・距離は正確に実施する。シーズンインしてのインターバルトレーニングに発展・活用できる。

2) LSD 目標タイム... 4' 20" ~ 4' 40" / km

目標継続時間... 60' ~ 80'

3) ジョギング ... 50' ~ 60'

P 4' 10" ~ 5' 00" / km

(2) スピード、リズムカルな走法の養成

1) 持久力の養成の練習にはピッチ計を活用する。

目標ピッチ... 190 ~ 200回/分

2) 持久走の養成練習後は必ずテンポ走を実施する。

目標回数 ... 120m x 5 ~ 15回

(3) 筋力づくり... 正確にする。継続する。(冬季は学校での練習時間が少ない)

練習後や自宅で自主的にやる。(塵も積もれば山となる)

1) 腕立て伏せ、懸垂、腕振り

2) 腹筋・背筋

3 練習計画(12月)

内容	月	火	水	木	金	土	日
持久走養	ア	60' jog	イ	ア	60' jog	イ	LSD 70' 12 ~ 14km
リ・ス	tempo 10	tempo 5	tempo 10	tempo 10	tempo 5	tempo 15	tempo 10