

長距離ブロック練習メニュー

①jog

実施時間 40~60分

A	4'00~4'30/km	B	4'30~5'00/km
---	--------------	---	--------------

②LSD (Long Slow Distance)

実施時間 40~60分

A 800m=4000m	B 1500m=6000m	C 3000m=8000m
--------------	---------------	---------------

③インターバル ※R=Recovery (リカバリー：回復距離)

A 800m

目標	200m (R100m) × 5	300m (R150m) × 3	400m (R200m) × 2
2'00'00	29	44	59
2'05'00	30	45	61
2'10'00	32	47	63
2'15'00	33	49	65
2'20'00	35	52	68

B 1500m

目標	200m×10 (R100m)	300m×7 (R150m)	400m×5 (R200m)
4'20'00	35	52	70
4'30'00	36	54	72
4'40'00	37	56	75
4'50'00	39	58	77
5'00'00	40	60	80
5'10'00	42	62	83

C 3000m

目標	1000m×3 (R400m)	600m×4 (R200m)	200m×10 (R100m)
9'30'00	3'10'00	1'15'00	
10'00'00	3'20'00	1'20'00	
10'30'00	3'30'00	1'25'00	
11'00'00	3'40'00	1'30'00	
11'30'00	3'50'00	1'35'00	
12'00'00	4'00'00	1'40'00	

④レペテーション ※セット間=10分

A 800m	①300m×3	②400m×3	③600m×3
B 1500m	①300m×5	②400m×5	③1000m×3
C 3000m	①300m×5	②400m×4	

⑤セット走 ※セット間=10~15分

A 800m	①600m+200m (つなぎ200mjog) ×3
	②400m+300m+200m (つなぎ150mjog) ×2

⑥ペース走

A 3000m
(1kmの設定)

目標	6000m	ビルドアップ (5000m) 最初→最後	
9'30'00	3'30'00	4'20'00	3'10'00
10'00'00	3'45'00	4'35'00	3'15'00
10'30'00	4'00'00	4'50'00	3'40'00
11'00'00	4'15'00	5'05'00	3'50'00
11'30'00	4'30'00	5'20'00	4'10'00

目安	/km	200mトラック	大回り (300m)	400mトラック	岩名クロカン (1.6Km)
	3'00'00	36	54	72	4分48
	3'30'00	42	63	84	5分36
	4'00'00	48	72	96	6分24
	4'30'00	54	81	108 (1分48)	7分12
	5'00'00	60	90	120 (2分)	8分
	5'30'00	66	99	132 (2分12)	8分48