

10月長距離練習メニュー

日	月	火	水	木	金	土
					1 フリー (ループJog)	2 T.T? (1500m 5000m 10000m?)
3 中長飲み	4 10000m変化走 (88-90-86- 88-free)	5	6 300m×15 (r=100mJog)	7	8 フリー	9 フリー ← 筑大競 ← 雙峰祭
10	11 8000mPR (92- 92-88-88) +1000m (r=200mWalk)	12	13 400m×15 (r=200mJog)	14	15 ベテJog	16 3000m+2000m +1000m (R=15分,10分)
17	18 12000mPR (92-92-88- 88-84-84)	19	20 1000m×5 (r=400mJog)	21	22 ループJog	23 (外部練) 2000m×3 (r=600mJog) ← スポテ-
24 スポテ-駅伝	25 8000mPR (88)	26	27 調整	28	29 調整	30 ← クラブ対抗
31						

今月のテーマ:クラブ対抗で最高のパフォーマンスを！！

とうとうクラ対まであと1ヶ月となりました。今月も9月後半同様、距離・ペースともにきつめのメニューが多くなっていますので、自分の体と相談しながらクラ対に向けて走りこんでいきましょう。また、週末には雙峰祭やスポテ-、県南選手権などの各種大会があったりして、疲れが溜まることも考えられますので、体調管理も忘れずに！ 何はともあれ、この一年間、きつい練習に耐え、いろんな大会に出てきましたが、それらはすべてクラ対で最高のパフォーマンスをするための布石です。あとはこの一年間の頑張りに自信をもって、クラ対で己を信じて走るのみ！ 最後は勝ちたい気持ちの強い者が勝ちます！！一人ひとりが最高のパフォーマンスをすれば、同好会全体としての結果も自然とついてくると思いますので、クラ対までの残り一カ月、みんなで気持ちを高め合って頑張っていきましょう(^o^)/ そして、今月で福田メニューも終わりを迎えました。みんな、福田メニューをやってきたんだから大丈夫！ と言いたいところですが・・・12枚目のメニュー作りとなる今でもメニューを立てるの下手だなーって思ってます(-_-)でも最終的に、みんながクラ対で自分が満足する走りをしてトラックシーズンを終えてくれれば、これまでメニューを作ってきた長距離ブロック長として嬉しく思います♪ 終わりよければすべてよし！ ですよ(^_^)♪ 一年間本当にありがとうございました。 長距離ブロック長 福田

よくまあここまでおれ達来たもんだな。福田メニューもこれで12枚目！ 積み上げてきた1枚1枚には、みんなの汗と涙と笑いが詰まっていることでしょう。最後の1ヶ月！ 精一杯頑張りましょう(^o^)/ のり

クラ対まであと1ヶ月、みんなで福田メニューを信じて楽しく元気に頑張っていきましょう！(^o^)/ るい

クラ対楽しみましょー！！ 結果は後からついて来ます^^笑顔は精神的、肉体的にも疲れを和らげます^^明るくみんなと練習を盛り上げていきたいです^^ はむ

みなさん、いいこと言ってくれるじゃないですか(ToT)/~~~~ それでは、クラ対に向けてみんなで頑張っていきましょう！！

