

# 10月中距離練習メニュー～(最終章)

日	月	火	水	木	金	土
↓↓↓せかくスペースが余ってるので、 クラ対の目標をおっしく書いてみましょう!					1	2
目標:					ループjog?	100・200・400・ 800・1500・ 5000(3000)・ 10000
3	4	5	6	7	8	9
						雙峰祭①
	10000m変化 走(88-90- 86-88-free)		1000m×3 R:15min.		free	free 筑大競 (競技場 使用不可)
10	11	12	13	14	15	16
雙峰祭②	雙峰祭③					
筑大競	6000mPR (92-88-88) +1000m		(300+300)×2 r:100walk R:20min.		ペデjog	(600+200)×3 r:200walk R:20min.
17	18	19	20	21	22	23
						スポデー
	12000mPR (92-92-88- 88-84-84)		(100×8)×2 r:walk R:12min.		ループjog	200×5 or 400×2 (外部練の予定)
24	25	26	27	28	29	30
スポデー						集大成
	8000mPR (88) (調整でも可)		調整!		調整!!	関東大学 クラブ対抗陸上 競技大会!
31	2日:選考T.T各自出たい種目を走ること。6日:800より長い距離を走ること距離への不安を無くす。13日:2本目の300を1本目と同じタイムで。対乳酸 16日:トータル800を自己ベストを切るスピードで。20日:スピードを意識する。レースでラスト切り替えてからの動きを意識 23日:刺激、各々調子を見て。					
集大成						
クラ対!!						

早いもので、ふきあげが中距離ブロック長になってからもう1年がたとうとしていますね。そうですね、これを読んでいるあなたも1歳年をとったわけですよ。ということでメニューの話。泣いても笑っても今月末にはクラ対があり、これを目標に1年間やってきました。満足できる結果を出せるかどうかは自分しだいです。さて今月ですが比較的スピード系メインになっています。これは個人的にスピード系のメニューをしたほうが合っているのでそうしただけで「私は走りこんで調整するタイプだから…」という方は長メニューに参加するか私に相談してください。インターバルなどのメニューを考えますので。2日のT.Tに関しては、話し合いで対校枠が決まらない場合だけでなく、今現状で自分がどの程度走れるのかをみるためにも行きます。(もちろんやっぱなしでなく、その後の練習に反映しましょう)種目は上に書いたものから減るかもしれませんが、追って連絡します。あと今月はそーほ一祭やらスポデーやらで思うように競技場が使えませんが各自鍛錬を怠らぬようお願いいたします。試合に参加するのもアリだと思います。もう後は細かいことは言いませんね。走るだけです。各々の努力が、筑波大学陸上同好会全体としての大きな結果に結び付くと信じて頑張っていきましょう!! …う～、もう涙で画面がよく見えないよ～、いろいろ思い返して…なんてことにはなってません。振り返るのは戦いが終わってからのしです。でも、中距離メニューで皆さんに会うことはもうないでしょう。老兵は死なず、ただ消えるのみ、です。肌寒くなってきたけど、去年も今も僕の横に暖めてくれる人はいない…。いるのは同じ寒さに凍えるであろう(願望)新幹部達だけ。そうさ、お前らも俺と同じ運命を辿るんだよ。ていうかむしろ逆れ! と毒?を吐いて、立つ鳥跡を濁しまくいな中距離ブロック長 ふきあげ 1年間本当にありがとうございました。