

12月長距離練習メニュー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			300m×15 (r=100mJog) +Jog(30分程度)		調整	クラブ対抗駅伝選手選考T.T 5000m(3000m)
6	7	8	9	10	11	12
	10000mPR (88)		調整		ループJog	調整
13	14	15	16	17	18	19
クラブ対抗駅伝 中長ブロック長 お疲れ飲み	フリー (短距離がサーキットなので参加 してみても?)		ペデJog		8000mPR(88) +1000m (r=200mWalk)	野外走(LSD)
20	21	22	23	24	25	26
	12000m変化走 (96-90-94-88-free)		フリー (全日本大学女子選抜駅伝のため競技場使用不可)		走り納め エンドレスリレー 納会	←
27	28	29	30	31	1月1日	2
冬休み(12/26~1/5):フリー						

12月になりましたね。12月は何と言ってもクリスマス♪……ん？そんな日あったっけ？フツーの25日ですよ！？まあ今年は見事に納会とかぶっちゃってますので、いつも以上に盛り上がることでしょう(^O^)/

とその前に、中長距離ブロックみんなで勝ちにいくクラブ対抗駅伝があります！！つくマラやテスト勉強等で疲れも溜まってきていると思いますが、各自で体調管理をしっかりと行い、クラブ対抗駅伝に向けてメリハリのある練習をしていきましょう。寒くなってきたので、アップ等を十分にしてケガだけには注意を！

福田