

12月中距離練習メニュー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			300×15 r:100jog +jog		調整	クラブ対抗 駅伝選考 T. T5000m (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
クラ対 駅伝						
	フリー (サーキット)		(300+150)×3 r:150walk R:15min.		60秒間走×5 R:5min.	野外走 (LSD)
20	21	22	23	24	25	26
			全日本大学 女子選抜駅伝	納会イブ	講義終了 & 納会	冬休み (1/5迄)
	12000m変化走 (96-90-94- 88-free)		フリー		エンドレス リレー	フリー
27	28	29	30	31	※16日：トータルで400m(800 のラスト1周)を走るイメージ 300:速いペースの維持、150: スピードの切り替え 18日：フォーム意識から入 り、一本ごとに距離を伸ばす	
	フリー		フリー			

今月からいよいよ中距離ブロックが本格始動ということで、若干ではないくらい緊張しております。が、その前にまずはクラ対駅伝ですね。ここで中距離の少数精鋭っぷりを(仮装で)示していきましょう。さてさて冬季の練習についてですが、少数でやっても寂しいので基本的に他のブロックと合同で(決して吸収合併ではありません)やることになります。長距離とやる時は持久力を、短距離と一緒にときはスピードを意識して来シーズンに向けて頑張っていきましょう。また、水曜日は短長の方々とM同士仲良くメニューをやることになったので、ご近所お誘い合わせのうえご参加ください。この時期長い距離を走りこむことが多くなりますが本練後の流しなどをしっかりと意識して走り、速い動きの感覚も忘れないようにしてやっていきましょう。…しかしメニュー作成時に既に、25日に予定が入ることになるとは…。サンタさんは今年は寂しい気分を紛らわせる場をプレゼントしてくださったようです。…なんか対症療法的ですね。 中距離ブロック ふきあげ