

2月長距離練習メニュー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	12000mPR (92-92-88-88-84-84)		300m×15 (r=100mJog)		ペデJog	1000m×5 (r=600mJog)
7	8	9	10	11	12	13
	ループJog 200m×5		6000mPR (88) +1000m (r=200mWalk)		Jog (調整)	調整
14	15	16	17	18	19	20
大澤駅伝	フリー		12000mPR (96-92-92-88-88-free)		Shortinterval {(40mDASH+60m流し)×5周} ×2	Jog
21	22	23	24	25	26	27
箱根試走会	フリー		10000mPR (92-92-88-88-84) 英検・独検			2000m+1000m +800m+400m (r=800m,400m,400mWalk)
28	3月1日					
	8000m変化走 (96-88-92-84)					

皆さん、お正月太りした体は絞れてきたでしょうか？自分はお正月に〇kgのお年玉をお腹のまわりにたっぷりいただいたのですが、ようやくそのお年玉もなくなってきたところです。皆さんも食べすぎ・飲みすぎには注意しましょう(^。^)笑

今月は、大澤駅伝に向けての練習がメインです。距離をふんだり、スピード練習が徐々に入ってきたりと練習の強度が上がりますので、ケアを入念に！お風呂あがりにストレッチをするだけでも疲労度とかがだいぶ違ってきますよ♪また、3月は春休みに入ってテストや追いコン、春合宿があつたりしてなかなか練習が積めないと思いますので、冬季練習の仕上げとしても今月の練習を頑張っていきましょう!!

そしてそして、今月は楽しみのお楽しみ箱根試走会もあります。みんなで楽しく走れるように、体調管理に気をつけながら練習に励んでいきましょう(^o^)/

福田