

2月中距離練習メニュー～

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	12000PR (92-92-88- 88-84-84)		(300+100) × 4 r:10sec. R:10min.		ペデjog	1000×5 r:600jog
7	8	9	10	11	12	13
	ループjog + 120×5		30sec.走×5 R:8min.		jog	(300+200+ 100) ×5 r:100jog R:5min.
14	15	16	17	18	19	20
大澤駅伝					Shortinterval	
	jog or サーキット		450m×3 R:15min.		{(40m流し+ 60mDash) ×5 周} ×2 R:12min.	jog
21	22	23	24	25	26	27
箱根 試走会			つくば英検	前期試験	前期試験	
	free		free		free	1000+600 +400 R:10min.
28	※3日:300m走った後そのまま折り返して100m、100は考えずに300のみのイメージで走って100は耐える。6日:長と合同。繋ぎは600に限らず各自で。長い距離の耐性を。10日:30秒間しっかり走り切る。13日:jogからの切り替えをしっかりと。トータルを考えて走る。17日:400m以上は久しぶりですが気後れせずガツガツとスピード出していきたいでしょう。19日:ショートインターバル、レース中の切り替えのイメージ。40のスタートはしっかり出す。27日:レベ。一本一本しっかりと。24日も何かメニュー出るかもしれません。					

2月ですね。寒い日が続いていますが今月も大澤駅伝や箱根試走会などイベントたくさんですので風邪やインフルエンザ等ひかないように気をつけていきましょう。一応、今月で短長・中距離合同の水曜メニューは終わりとなります。が、今後も折り合いがつけば双方の刺激にもなりますし、入れていければと思います。メニューの内容としては、春のシーズンに向けて徐々に移行していきます。レペが増えてきたり、1セットごとの距離が伸びる、繋ぎが短いor jogというようになってるので800、1500という距離の感覚を少しずつ思い出していきましょう。個人的にはあまり12月・1月と走りこめていないので不安なのですが、そういう人は、ここで焦ってオーバーワークになりシーズンインに支障をきたす。というのは一番あってはならないことなので冷静に自分が今、どの程度走れるのかを見極めてそのうえでタイムを設定してみてください。逆にしっかりと走りこめてきたという人は、その流れのままシーズンに入れるようにブロックを引っ張っていく、ぐらいの心持ちでやっていただけるとありがたいです。なにかと忙しい時期ではあると思いますが、練習来れる日はこたつの誘惑を断ち切って出来るだけ来てもらって、みんなでキツイ、キツイいながらメニューに取り組んでいきましょう。…あ、二月はお菓子業界の売り上げが1番いい月だそうですね。『なぜだろう?』と、うそぶく私は負け組です。お菓子業界の陰謀だと嘆く私も負け組です。なんで大学には下駄箱が無いんだろう。淡い期待すら抱けない。 中距離ブロック ふきあげ