

3月長距離練習メニュー

日	月	火	水	木	金	土
	1 10000m変化走 (88-90-86-88-free)	2	3	4	5	6 同好会追いコン
		テスト期間:フリー				
7	8 フリー	9 フリー	10 フリー	11	12 ループJog 坂ダッシュ×3	13 医陸追いコン フリー
		春合宿				
14	15 10000mPR (96-92-92-88-88)	16 Jog+α	17 600m×5 (r=400mJog)	18	19 ペデJog	20 1000m×5 (r=200mJog)
21	22 12000mPR (92-92-88-88-84-84)	23 Jog+α	24 400m×6 (r=200mJog) ×2セット (R=10分)	25 卒業式	26 ループJog	27 3000m+2000m +1000m (R=10分)
28	29 10000mPR (88)	30 Jog+α	31 5000m or 3000mT.T			

3月はテストに始まり、追いコンや春合宿があったりと忙しい日々でスタートすることになりますが、春休みが待っていますので、頑張って乗り切りましょう！

春休みは火曜日にも練習があります。みんなでJogの距離・時間と+α(サーキット等)を決めて練習していきましょう。また、31日にT.Tを入れてみました。これは、練習時間が限られてくる春休みにこのT.Tをひとつの目安として練習に励んでほしいと思ったからです。冬場の頑張り(雨ニモ負ケズ、風ニモ負ケズ、雪ニモ負ケズ、寒さニモ負ケズ、みんな頑張って走ったんですよ！)が無駄にならないように春休みにしっかりと練習して、春先に生かしていけるように頑張りましょう(^o^)/4月には新入生も入ってきますので、今のうちにリードを……(^_^;)

ただ、今怪我してしまうと春先にいいスタートが切れず、いい気持ちでシーズンに入っていないので、無理はせずケアは大事に!!

ふくだ

