

3月中距離練習メニュー～

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	← 試験期間 →					追いコン
	10000m変化走 (88-90-86-88-free)		free		free	(お世話になった先輩に丁寧に漬しにかかる)×(最低3人)
7	8	9	10	11	12	13
	← 春合宿 →					医陸追いコン
		600+500+400+300+200+100 r:walk	jog		(300×5)×2 r:100jog R:15min.	free
14	15	16	17	18	19	20
	10000PR (96-92-92-88-88)	jog+α	40sec.走×5 R:12min.		ペデjog	(1200+300)×2 r:100jog R:10min.
21	22	23	24	25	26	27
				卒業式		
	12000mPR (92-92-88-88-84-84)	jog+α	(400+400)×2 r:400walk R:15min.		ループjog	(200×7)×2 r:200jog R:10min.
28	29	30	31			
	10000mPR (88)	jog+α	T.T			
<p>9日:距離が短くなるにつれてスピードを感じれるように走りましょう。600から突っ込むのもアリ。12日:インターバル。長距離と違い、繋ぎではなく300の方を意識。17日:みんな大好き時間走、1→抑え気味、2・3→1本目+αの距離、4・5→がんばりましょう。20日:計1500mトッススピードよりスピードの維持、体の動きを意識。24日:800mのベスト以上出るように。27日:インターバル、スタミナ付けましょう。31日:T.T冬練の成果orこれからの課題を認識。距離は現在検討中。</p>						

3月です。春ですね。今月で特筆すべきは追いコンですね。特別メニュー作ったので皆さんサボタージュしないように。メニューに関しては春なのでより実践的な距離に近づけてます。月末のT.Tも楽しみですね。このT.Tは自分が今どの程度か知るためのものなので特別これに向けて仕上げるとかそういうものは必要無いです。標準はあくまでも試合ですので。春休み期間中は火曜も練習があります。が、4月以降のことも考えて練習の流れは変えたくないでjog+αぐらいになるかと思えます。何かやりたいことがあったらどんどん言ってください。ひなたぼっこはNGです。また3月中は帰省などであまり人が集まらない(もともと人が少ないとか言わない)こともあると思えます。少数すぎてメニューやる気起きないなんていうときはその場にいる人で話し合っってメニュー考えてもらって構いません。絶対的なものではないので。(私も中旬(時間走)あたりいいと思います。ご迷惑かけます。) 今月は卒業式もありますね。高校生の時、卒業式と言えばやっぱり制服のボタンですよね。なぜあそこまでボタン一つで盛り上がるのか未だ疑問です。…まあ、まだ私の第二ボタンはひっそりと制服についたままですが 中距離ブロック ふきあげ