

短距離ブロック 4月メニュー

日	月	火	水	木	金	土
	3/29 コントロールテスト 補強	30 競技場使用不可 フリー	31 → フリー	4/1	2 SD 30*3 60*2 80*1 バトン流し 150*2 補強	3 坂下り走 (20+30)*3 (2*100mR)*2 補強
4	5 加速走 (20+30)*2 (20+60)*2 各自調整	6 八割走 30*2 60*2 各自調整	7 入学式 120*2 R=12min 各自調整	8 大学院授業開始	9 ☆説明会 SD 30*3 各自調整	10 リレー選手権 @笠松
11	12 学群授業開始 ☆新歓駅伝	13 ☆BBQ	14 200*3 R=10min 補強	15	16 SD 30*3 60*1 バトン流し 150*2 補強	17 筑大競
18 筑大競 ☆柏ツアー	19 加速走 (20+30)*3 (20+60)*2 プライオ A	20	21 (300+200+100)*2 r=walk R=15min	22 ☆カレーパーティー	23 SD 30*4 60*2 バトン流し 150*2 補強	24 医学本新歓 Sprint Duathlon 100&200 or 200&400
25	26 坂下り走 (20+30)*3 (20+60)*2 プライオ B	27	28 200*2 150*2 R=15min or 中距離メニュー	29	30 SD 30*4 60*2 (2*100mR)*2 補強	5/1 (100*5)*2 r=walk R=12min 補強

新入生の皆さま◆御入学おめでとございます！陸上同好会は基本的に「月・水・金曜日 17:30～、土曜日 14:00～」の週4回活動しています。それぞれが自分のペースで自分なりの陸上競技に取り組んでいます。同好会新歓イベントには☆マークをつけたので、ぜひ遊びに来てください♪新歓イベント以外にも、いつでも練習に来て下さい。大歓迎です！

2年生以上の皆さま◆まずはリレー選手権があります。参加人数が40人に迫る盛り上がりを見せていますので、とにかく競技に打ち上げに楽しんじゃいましょう♪男子スウェーデンRは6チーム総勢24名出ますが、その中でも特に注目なのは主務兼永遠のコンパ委員、宮下の400mだとかそうでないとか…お楽しみに☆

短距離ブロック長 西山康太郎

1 週目 リレー選手権に向けて強度を落とします。

2*100mR*2→2 人一組、レース形式で行います。実践的なリレー練習とスピード練習を兼ねています。

2 週目 リレー選手権の調整期間。メニューは比較的早めに終わると思うので、各自の調子に合わせて追加してもらって構いません。

八割走→1 本目を全力、2 本目を 8 割で走り、タイムを比較します。リラックスした状態で走ることの重要性を体で感じられたら成功です。

120*2→大会前に刺激を入れます。1 本でも構いません。

3 週目 大会後なので軽めにしました。筑大競に出る人は各自で調整してもらって大丈夫です。

☆新歓駅伝→みんなで楽しくミニ駅伝♪一人 600m くらいでしょうか？

200*3→リラックスして走りましょう。

4 週目 少し強度を上げます。シーズン中ですが、多少走り込んで 6 月の石岡記録会に備えましょう。筑大競に出た人は疲労を抜くことを忘れずに。

プライオ A→デプスジャンプ&バウンディングです。

(300+200+100)*2→スピード持久力養成。300m は短短にしろ短長にしろ重要な距離ですので、シーズン中もしっかり走れるようにしましょう。

Sprint Duathlon→100&200 or 200&400 どちらか好きな方を選択し、その 2 種目のタイムを得点化し、合計点が高い人が勝者。

5 週目 4 月中で最も強度が高い週です。しかし無理は禁物ですので、よく自分の体と相談して下さい。

プライオ B→デプスジャンプ&ハードルジャンプです。

200*2、150*2→典型的なレペティショントレーニング。1 本 1 本全力で走るためにレストは長めです。とにかく本番に近い動きで走り、全て出し切ることを目標とします。

中距離メニュー→300*4 です。ふっきーメニュー参照。

(100*5)*2→前より 1 セットの本数を増やしましたが、中だるみしないように全て同じタイムで走るつもりで行います。