

# 5月中距離練習メニュー～

日	月	火	水	木	金	土
1日:600の後の200をしっかり走る、800のレースに近い走りを。5日:長と合同、インターバル、長い中でもフォーム等意識して。8日:エンドレス♥ 12日:短長と合同、200走った後の300をいかに走れるか、トータル800mを走る。15日:逆ピラミッド、1本1本のスピードを意識して。19日:長と合同、本数、レストは各自考えて走る。26日:長めのインターバル、スタミナ強化、本数調整は各自。						1 GW (600+200)×2 r:200walk R:15min.
2	3	4	5	6	7	8
← GW →						1・2年飲み 本新歓!
	8000mPR (92) +1000 r:200walk		600×7 r:400jog		ループjog	エンドレスリレー
9	10	11	12	13	14	15
	6000mPR (84) +α		(300+200+300)×2 r:walk R:15min.		ペデjog	400-300-200-300-400 R:12,10,10,12min.
16	17	18	19	20	21	22
	12000mPR (92-92-88-88-84-84)		400×12 r:200jog		ループjog	県記録会 or free
23	24	25	26	27	28	29
スポデー						
	10000m変化走(88-90-86-88-free)		1000×5 r:400jog		ペデjog	600×3 R:15min.
30	31	29日:石岡に向けてここで一度強めの刺激を、600を走り、自分がどの程度走れているか確認。 ※19日は吹上が記録会に向けて調整なので、指示は出しますがメニューはやりません。ごめんなさい。石岡とは6/13にある石岡記録会のこと。例年新入生のデビューレースになっています。みんなで出ましょう!!(2年前には筑波大OBのN迫さんも走っていた程の大会(笑)です。)				
	6000mPR (80) +α					

5月ですね。1年生の皆さんも学校や同好会に慣れてきたかな、といったところでしょうか？今月は本新歓があり、この儀式を通過してこそ晴れて同好会員の仲間入り？ここで新入生の皆さんにワンポイントアドバイスを。本新歓では飲み会の席がかなり重要になってきます。なぜなら同じテーブルに、いわゆる「飲ませる」先輩がいると、ひたすら飲まされるということになってしまうからです。そこで個人的にオススメなのが幹部の周辺に座ることです。今年の幹部は酒の席ではおとなしいと評判なので避難したい方は是非 さてメニューのお話。今月は水曜のを長距離と合わせることが多くなっていますが、これは入学してまだ体が出来上がっていない時期にスピードレベルの高い練習を重ねると故障に繋がりがちなからです。ただメニューをすべてこなすには中距離的にちょっと量が多めになっています。なので各自で今の自分に合った、自分の設定ペースにあった本数を考えてやってみてください。相談なら練習時でもいつでも乗るので気軽に声をかけてください。800といっても各々タイフや求める練習が違うので練習には幅を持たせてあります。練習に受動的に取り組むという意味でも考えて練習していきましょう。…GWが遊ぶための期間ではなく、疲れを抜くための期間になってしまったのはいつからだろう。中距離ブロック長 ふきあげ