

短距離ブロック 6月メニュー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 八割走 80*2 300*1 補強	3	4 SD 30*2 60*2 バトン流し 150*2 補強	5 ◆四大学医陸合同練習会 200*1 150*1 100*1 R=15min エンドレスリレー
6	7 加速走 (20+30)*2 (20+100)*1 各自調整	8	9 120*2 R=10min 各自調整	10	11 各自調整 (SD)	12 筑大競 競技場使用不可
13 ◆石岡記録会 @石岡	14 フリー	15	16 150*3 R=12min 補強	17	18 SD 30*2 60*2 300*1 補強	19 フリー
20	21 フリー	22	23 フリー	24	25 ★期末テスト フリー	26 フリー
27 ◆関東 MDPV @舎人	28 ★期末テスト フリー	29 →	30 → フリー	7/1 →	2 県選手権@笠松 (~7/4)	3 →

さてさて、やってまいりました石岡記録会&関東 MDPV。練習は順調でしょうか？大会に万全の状態でも臨めるように調整していきましょう。石岡記録会は県選手権のリレーメンバー選考会を兼ねていますので、盛り上がるのではないかと期待しています。リレーも学年別対抗で楽しみです。

5日は自治・獨協・群馬大の医陸と合同練習です。自分がメニュー作ったので、医陸に所属してなくとも気軽に参加しちゃいましょう。月末に関しては、期末テストが県選手権に近いので調整が難しいとは思いますが、何とか練習時間を確保したいですね。基本的にはフリーが多いです。でも夏休みに入ったら練習再開しますよ。練習合宿もあるので怠けていると痛い目に…(経験済)。

Tel:090-9835-4194 mail:次ページ参照

短距離ブロック長 西山康太郎

()の中の数字は5段階評価の練習強度指数です。

1 週目(23) 石岡記録会前ということで、ゆるめです。物足りない人は各自で計画立ててみてください。

水曜日→土曜日にしぺを入れたので、ちょっと抑え目にしました。大会前なのでSD 増えてますが、300 もやって距離に慣れておきましょう。

金曜日→SD でスタートと加速の確認。バトン流しは出場するチーム毎でもOK です。

土曜日→合同練習会です。大会を控えている人は無理をせずに本数を調整しましょう。しぺにしたので、他大学の人と勝負するつもりで挑むと面白いかと思います。

2 週目(1) 少なめにしたので、自分の感覚で調整していきましょう。

月曜日→加速走です。100m の加速走を入れたので、石岡記録会で100m に出場する人は実際の距離を体感しておきましょう。

水曜日→しぺで刺激を入れます。しっかり走り切りましょう。

金曜日→基本的にはフリーですが、SD やる人は一緒にやりましょう。

土曜日→筑大競があるので競技場が使えないらしいです。前日までに専門的な調整は終わらせましょう。

石岡記録会→楽しみましょう♪

3 週目(2) 疲れ抜く程度に動きます。

月曜日→フリーです。記録会や打ち上げ(たぶんやります)の話でもしながらのんびりジョグでも。

水曜日→各自の疲れ具合で速度を調節して下さい。基本的にはリラックスして疲れ抜く感じで走れば良いかと思います。

金曜日→1 学期ラスト練習です。SD と300m でまとめましょう。

4 週目 テスト週間です。適度にお勉強します…。

関東 MDPV→医陸の方々、頑張ってください！

石岡記録会の関係で調整しづらいかと思いますスイマセン。

連絡事項

- ・短距離フィールドブロック専用メーリスに参加していない人は連絡下さい m()m
- ・県選手権に出場する方で、まだ連絡をしていない人は6/4(金)までに名前、種目、記録を添えて西山までメールください。
- ・短フイーの人は一応、ブロック長のアドレスを登録しておいて下さい。下のQRコードです↓



西山康太郎

南甯宏駿