

6月長距離練習メニュー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 600m×7 (r=400mJog)	3	4 ループJog	5 自治医合同練習 3000m+2000m +1000m (R=15分,10分)
6	7 8000mPR (88)	8	9 調整	10	11 ループJog (調整)	12 調整 (筑大競のため 競技場使用不可)
13 石岡記録会	14 フリー	15	16 10000mPR (92-92-88- 88-free)	17	18 ペデJog	19 2000m×3 (r=600mJog)
20	21 12000mPR (92-92-88- 88-84-84)	22	23 400m×12 (r=200mJog)	24	25	26
27 MDPV	28	29	30			
テスト期間:フリー						

今月のテーマ:石岡記録会(MDPV)で納得のいく走りをする！！

6月になって一学期もあと一カ月となりました。もうそろそろ梅雨の季節ですね・・・梅雨は嫌いです・・・テンションガタ落ちです・・・が！！ 6月は石岡記録会やMDPV、テストがあり、それを乗り切れば納会、そして夏休みが待っていますので頑張っていきましょうー(^o^)/

メニューは石岡記録会をひとつの区切りとしていますが、7月初めには県選手権や練習合宿もありますので、石岡後やテスト期間中のメニューについては練習に来た人で話し合ったりして決めてください(石岡後からテスト期間に入るまでは一応メニューを出していますが、変更しても全然オッケーです)。宜しくお願いしますm(_)_m

また、今学期は石岡記録会を大きな目標としていますが、最終目標はクラ対です！故障中の人や故障気味の方はクラ対で最高のパフォーマンスをするために今は我慢すべきかどうか考えましょう。

それでは、暑さに負けないように今月も頑張って走っていきましょう！！

長距離ブロック長 福田 裕也