

6月中距離練習メニュー～

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
						合同練習
			200×12 r:200jog		ループjog	40sec.走×5 R:8min.
6	7	8	9	10	11	12
						筑大競
	6000mPR (80) +jog		レベ (本数・距離は 各自調整)		ループjog or 調整	競技場 使用不可 (調整)
13	14	15	16	17	18	19
筑大競						
石岡 記録会	free		10000mPR (92-92-88- 88-free)		ペデjog	600-500- 400-300- 200-100 R:walk
20	21	22	23	24	25	26
					←	
	12000mPR (92-92-88- 88-84-84)		(300+300)×2 r:100walk R:15min.		free	free (1000×3 R:10min.)
27	28	29	30	1	2	3
テスト期間					← 県選(4日まで) →	
	free		free		jog(調整)	

2日:インターバル、1周2分になるように繋ぎのjogを走る。5日:合同練習、時間走。1本目→様子見、2,3本目→上げていって、9割程度の努力感で。4,5本目→出しつくしましょう。9日は石岡に向けての調整です。出ない人や、調整が確立してない人は相談してください。何かしらのメニューを提示します。19日:下っていきます。距離が減ることにスピードが上がることを意識して。23日:テストも近いので短めに、600メートルをトータルで考えて走りましょう。26日:裏メニューです。練習に来た人はやりましょう。変更の可能性アリ。30日:来た人で考えましょう。

6月です。ということは梅雨です。雨です。曇鬱です。…まあ、年中曇鬱ですが、雨のせいでできるからその分、気が楽というとらえ方もできますが…私だけですわ。さて、今月ですが、本来ならガンガン行くところですが記録会や期末試験の関係上比較的軽めに見えるかもです。が、そこは1本1本の質を上げていきましょう。勿論個人で+αを追加してもかまいません。そんなときに周囲に声を掛けるとみんな一緒にやってくれるかも? 5日は合同練習です。先方に中距離がいるかはわかりませんが刺激し合えるといいですね。試験に関しては、せめて最初のテストくらいは勉強しましょう。高校までとは若干違ってきますわね。あと今月は石岡です。現状を見るのには試合に出るのが一番です。石岡にエントリーしてない人は筑大競に出てみては? 詳しくは主務まで。雨のせいにせず、モチベーションを上げて今月も乗り切りましょう!! 中距離ブロック ふきあげ