

# 短距離ブロック 夏休みメニュー

## 7月

日	月	火	水	木	金	土
				1 期末テスト最終日	2 ◆茨城県選手権 @笠松 150*2 バトン流し 150*2	3 →  (100*3)*2 r=walk R=8min
4 → ◆夏の納会	5 加速走 (30+30)*2 200*2 R=8min	6 SDドリル SD(30*2 60*1)	7 Active rest(Free)	8 ◆練習合宿 @御殿場	9 →	10 →
11 →	12 休養	13 Active rest(Free)	14 150*3 R=10min	15	16 バトン流し 150*2 SD(30*2 60*2)	17 ◆24時間リレーマラソン ◆医学陸上部 OBOG 会 加速走 (50+100)*2 300*1
18	19 バトン流し 150*2 加速走 (30+30)*2 (30+60)*2 プライオメトリクス	20 競技場改修工事 始まる。 たまにはジョグとウエイト	21 バトン流し 150*2 300*3 R=10min (外部練習)	22	23 SDドリル 八割走(30*2 50*2) (雨天走路)	24 バトン流し 150*2 200*2 150*2 R=15min (外部練習)
25	26 坂ダッシュ (本数・距離未定)	27 たまにはジョグとウエイト	28 バトン流し 150*2 (200+100)*4 r=walk R=12min (外部練習)	29	30 SD(30*3 50*3) (雨天走路)	31 バトン流し 150*2 (100*5)*3 r=walk R=15min (外部練習)

# 8月

日	月	火	水	木	金	土
1	2 加速走 (20+30)*3 (雨天走路)	3 ◆東医体 @上尾	4 →	5	6 折り返し走 (50*2)*3 (雨天走路)	7 SD(30*2 50*2) 各自調整 (雨天走路)
8 ◆石岡選手権 @石岡	9	10	11	12	13	14 競技場改修工事 終わる。
15	16	17	18	19	20	21
22 ◆夏合宿 @伊豆大島	23 →	24 →	25 →	26	27 バトン流し 150*2 加速走 (30+30)*2 (30+60)*1	28 300*2 R=10min
29	30 SD (30*2 60*2) プライオメトリクス	31 たまにはジョグとウエイト	9/1 バトン流し 150*2 200*2 R=15min	2	3 加速走 (30+30)*2 (50+100)*1	4 バトン流し 150*2 (100+100)*2 r=30sec R=10min
5	6 SD (30*2 60*2) 各自調整	7	8 150*2 R=12min 各自調整	9	10 各自調整 (SD、バトンパスなど)	11 ◆関東理工系 @上柚木

夏休みですよ。夏合宿など楽しいイベント目白押しですよ。予定を詰め込んで夏を満喫しましょう。

一方で練習も満喫しましょう。夏は走り込みの時期でもあります。楽しみですね。

特に練習合宿なんていたすら陸上の事を考え行う(実際は思考・身体ともに停止状態に陥る)素晴らしい機会です。詳しくは別紙の練習合宿メニューの方で…。残念ながら石岡選手権～夏合宿までメニューないですが、自分でオリジナルメニューとか書きこむと楽しいですよきっと。

しかし夏は暑いです。暑いのが苦手です。すぐ倒れます。あ、メニューの詳細は次のページです。あ、夏休み中は基本的に火曜日練習あります。文字見にくいのは気のせいではないです。

## 7月

### 1週目(2)

県選です。お疲れ様です。

### 2週目(5~)

SDドリル→新しい試みです。試料があるので一緒に見ながらスタート磨きましよう。

Active rest→ここで休まないで1週間連続で練習することになるので、練習令宿に参加する人は疲れない程度にしておきましよう。

練習令宿→別紙参照。陸上に没頭しましよう!

### 3週目(2)

練習令宿で疲れていると思うのでしっかり休んで超回復を狙います。

### 4週目(3)

競技場改修工事→残念ながら筑波大学陸上競技場が使えなくなります。水・金曜日は外部練習を予定。火曜日はジョグとウエイトで基礎体力をアップ!

300\*3→夏は走り込みます。

雨天走路→月・木は雨天走路使います。使えなかったら臨機応変に。

200\*2 150\*2→夏はスピードを維持したまま体力アップを狙いたいので、こんな感じの全力で走るメニューも入れてあります。

### 5週目(4)

坂ダッシュ→改修工事の範囲がよくわからないので未定です。

(200+100)\*4→キツイメニューですがみんな声出して頑張りましよう! 東医体に出る人は本数など各自で判断お願いします。

## 8月

### 1週目(2)

東医体→医学陸上部が出場する最も主要な大会。医陸のみなさん頑張ってください!!

折り返し走→雨天走路を有効活用。

各自調整→一応石岡選手権に出場することを想定してメニュー立てました。

### 2・3週目

お休み。各自でお願いします。

### 4週目(2)

夏合宿→夏のビッグイベント、海にBBQに飲み会に楽しみ満載。

練習再開→します。

### 5週目(3)

200\*2、(100+100)\*2など→理工系に向けて「疲れ過ぎず・鈍り過ぎず」を意識しました。

(一応理工系までの流れを意識しやすいように9月上旬のメニューも載せました。参考程度に使ってください。)

## ★連絡★

そろそろ理工系の対抗選手とリレーメンバー決めて行きます。メールのチェックと返信を怠らぬようお願いします。