

# 9月長距離練習メニュー

日	月	火	水	木	金	土
			1 400m×12 (r=200mJog)	2	3 ペデJog	4 2000m×3 (r=600mJog)
5	6 8000mPR(88)	7	8 調整	9	10 調整	11 関東理工系 ←
12	13 フリー →	14	15 10000mPR (96-92-92-88-88)	16	17 ループJog	18 3000m×2 (R=15分)
19 関東医科	20 12000mPR (92-92-88-88-84-84)	21	22 (600m+400m) ×3 (r=200mJog) (R=600mJog)	23	24 ペデJog	25 2000m+2000m +1000m (r=800mJog,600mJog)
26	27 10000mPR (92-92-88-88-84)	28	29 1000m×5 (r=400mJog)	30	10月1日 フリー (ループJog)	2 T.T? (1500m 5000m 10000m?)

## 今月のテーマ: 関東理工系(関東医科)でベストを尽くす!!

夏休み終わっちゃいましたね↓↓(^\_^) また2学期頑張っていきましょう!

今月は関東理工系・関東医科と大きな大会があります。夏休みにしっかりと練習が積めた人は、この夏の練習の成果を発揮するいい機会だと思いますし、思うように練習が積めなかった人も、クラ対に向けて自分の状態を改めて知るいい機会だと思いますので、今の自分のベストを尽くせるように頑張りましょう。

そして、メニューの方は9月後半からクラ対に向けて量・質ともに上げていく予定です。クラ対までに石岡記録会・県南選手権・筑大競などの大会もありますので、自分の状態の確認やレース勘のために出てみるのもいいと思います。

怪我だけには本当に注意して、体調管理をしっかりしつつ(今年は新型インフルエンザは流行るのでしょうか・・・)と、10月末のクラ対へみんなでモチベーションを高めていきましょう!!

※10月2日のT.T(1500m、5000m、10000m?)は、クラ対の希望種目が被った場合の選考T.Tも兼ねたいと考えていますので、よろしくお願ひします。石岡記録会や県南選手権に出る方は個別に対応したいと思うので連絡くださいm(\_)\_m

メニュー作りも来月号で終わりだということに最近気づきました(-\_-) ということは、ふっき～の自虐ネタ満載のメニューが見れるのもあと少し・・・(ToT)/^^~ 福田メニューとはおさらば(^^)/^^~ です! 11月になったら、2年生の誰かがふっき～に負けないうらいのネタを書いてくれるはずなので、あと2か月、福田メニューで辛抱ください!(^^)ゞ

福田

