

1月長距離練習メニュー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					冬休み:フリー	
3	4	5	6	7	8	9
			初詣Jog (一の矢神社)		10000mPR (96-96-92-92-88)	80分Jog (野外走)
10	11	12	13	14	15	16
	8000mPR (92-88)		1000m×3 (r=400mJog)		調整 (センター試験のため17日まで競技場使用不可)	調整
17	18	19	20	21	22	23
日立駅伝	フリー		600m×7 (r=400mJog)		ベテJog	2000m×3 (r=600mJog)
24	25	26	27	28	29	30
	8000m変化走 (96-88-92-84)		400m×12 (r=200mJog)		ループJog 坂ダッシュ×3	3000m×2 (R=10分)
31	2月1日	2	3	4	5	6
	12000mPR (92-92-88-88-84-84)					

A HAPPY NEW YEAR!!

改めまして、あけましておめでとうございます。2010年いかがお過ごしですか？今年もみんな楽しく走っていきましょう(^o^)/

さて今月の目標は、お正月太りした体(自分だけかな？笑)を日立駅伝までに走れる体にして、そこからは大澤駅伝に向けてしっかりと走り込んでいく、です。日立駅伝まではみんなでお正月の話でもしながら気楽に練習して、日立駅伝後からは気持ちを切り替えて走るといった“メリハリ”のある練習にしていきましょう。また、新年を迎えたということで、今年目標を立てて、目標達成のためにこの時期にこのタイムは出しておきたい！などの一年間の流れを考えてみましょう。そうすれば、どの時期にどんな練習が必要なのかが分かってくるし、頑張りどころ、抜きどころも分かってメリハリのある練習になると思います。2010年の陸上生活をより良くするために少し考えてみてはいかがでしょうか(^o^)

それでは今年も宜しくお願いします！！

福田