

# 11月中長距離練習メニュー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
クラブ対抗	フリー		フリー 代替わりミーティング @5C301 18:30~		ベテJog	フリー (筑大競のため 競技場使用不可)
8	9	10	11	12	13	14
	10000mPR (92-88-88-84-84)		400×12 (r=200mJog)		ループJog	調整
15	16	17	18	19	20	21
岩井ハーフ	フリー		12000mPR (92-92-88-88-84-free)			
					テスト期間	
22	23	24	25	26	27	28
つくばマラソン					ベテJog	3000m+2000m +1000m (R=10分) 集合:洞峰9:00
					秋休み	
29	30	12月1日	2	3	4	5
	8000mPR (88-84)					クラブ対抗駅伝選 手選考T.T 5000m(3000m)

クラブ対抗戦お疲れ様でした。自分の納得いくレースができた人もそうでない人もいますが、今月は岩井ハーフ・つくばマラソン、12月にはクラブ対抗駅伝も控えていますので、体調管理に気を配り、ケガだけはしないようにして、また気持ち新たに頑張っていきましょう。中長距離の戦はまだまだこれからです！！

ということで、これから一年間長距離ブロック長をさせていただくことになりました。ブロック長として、まずは練習に参加してみんなを引っ張っていき、同好会で過ごす時間を楽しめるのにできればいいな〜って思っています。パソコンでのメニュー作りに悪戦苦闘しながら始まった僕のブロック長人生ですが、今後ももっともっと至らない部分が出てくると思いますので、どうか助けてください(>\_<)宜しくお願いしますm(\_ \_)m

長距離ブロック長 福田裕也

これから一年間中距離ブロック長をさせていただきます吹上です。メニューに関してですがクラブ対抗駅伝までは長距離に混じって行きます。シーズンの疲れを取るのにスピード系のメニューを減らすという意味でも、来年に向けて持久力をつけるという意味でもいい機会ですので頑張っていましょう。

中距離ブロック長 吹上久志