

4月長距離練習メニュー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					ペデJog	(1200m+300m) ×2 (r=100mWalk) (R=10分)
4	5	6	7	8	9	10
	10000m変化走 (88-90-86-88-free)	Jog+α	300m×12 (r=100mJog) 入学式		Jog(調整) 説明会	リレー選手権
11	12	13	14	15	16	17
	新歓駅伝	BBQ	2000m×3 (r=600mJog)		ペデJog	フリー ← 筑大競
18	19	20	21	22	23	24
	16000mPR (96-92) 柏へお買い物♪		400m×12 (r=200mJog)	カレーパーティー	ループJog	3000m×2 (R=10分)
25	26	27	28	29	30	
	12000mPR (92-92-88-88-84-84)		1000m×3 (R=7分)		ペデJog	

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます☆三

陸上同好会では「陸上を楽しむ♪」をモットーに、それぞれが目標を持って(自己ベスト目指したい人からちょっと運動したいな〜って人まで★)楽しく活動しています。新歓イベントもいろいろと企画されていますので、どしどしお越しください(●^o^●)

いよいよトラックシーズンが始まります！陸上競技の一番の醍醐味は「試合に出て記録に挑戦すること」です♪是非今シーズンは積極的に試合に出てみましょう(∩o∩)ノきっと新しい経験ができるはずです！

試合のアナウンスも随時行っていきますので、ACTIONを起こして臨場感のある一年にしていきたいと思います！！

主将 石川尊規

今月は、リレー選手権や筑波大学競技会に出てみて今の自分の状態がどれくらいなのかを知り、自分の目標達成に向けてこれからの練習をどうすべきかを考えるための期間であればいいなと思っています。新学期も始まりますので、しっかりと自分のリズムを作って、いい状態でトラックシーズンを迎えましょう！

長距離ブロック長 福田裕也

☆練習は月・水・金(17:30から)・土(14:00から)です☆

