

5月長距離練習メニュー

日	月	火	水	木	金	土
						1 2000m×3 (r=600mJog)
2	3 8000mPR (92) +1000m (r=200mWalk) GW	4	5 600m×7 (r=400mJog)	6	7 ループJog 1・2年飲み	8 エンドレスリレー 本新歓
9	10 6000mPR (84) +Jog	11	12 300m×12 (r=100mJog)	13	14 ペデJog	15 3000m+2000m +1000m (R=10分)
16	17 12000mPR (92-92-88- 88-84-84)	18	19 400m×12 (r=200mJog)	20	21 ループJog	22 県記録会 (フリー) スポデー
23	24 10000m変化走 (88-90-86- 88-free)	25	26 1000m×5 (r=400mJog)	27	28 ペデJog	29 2000m+1000m +800m+400m (r=800m,400m,4 00mWalk)
30	31 6000mPR (80) +Jog					

今月のテーマ:石岡記録会に向けて体をいじめる!

気がついたらもうすぐそこにGWが・・・時がたつのは早いものですね(^_^;)そして5月といえ
ばやっぱり・・・**本新歓**ですよ♪♪初々しい1年生との飲み会とあって上級生のテンション
があがること間違いなし!!!!GW以上の賑わいを期待しましょう!1年生は頑張って☆彡

今年は県選にも力を入れていこうということで県記録会に出る人も多くなると思いますが、
基本的に6月の石岡記録会をひとつの目標として練習していきたいと思います。今月はレー
スを意識したメニューとしてスピード系の練習が多くなっているので、その練習ごとに自分の
状態を確認していきましょう。5月に入り自分の生活リズムも作れてきたと思うので、今月に
しっかりと練習を積んで(今月は強度の高いメニューが多く、県記録会もあるので、怪我しな
いように自分なりにメリハリを!!)、いい状態で石岡記録会を迎えましょう。

※10日と31日のペース走は人数にもよりますが、ペースを二つぐらい設定して行いたいと考えて
います。

