

# 7月長距離練習メニュー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					ループJog	1000m×5 (r=200mJog)
					← 県選手権	
4 納会	5 ペデJog	6 フリー	7 ループJog	8	9	10
					← 練習合宿	
11	12 フリー	13 Jog+α	14 10000mPR (96-92-92-88-88)	15	16 ペデJog	17 フリー
						← 24時間リレーマラソン
18	19 フリー	20 Jog+α	21 12000mPR (96-96-92-92-88-88)	22	23 ループJog	24 2000m×2 (r=600mWalk)
		競技場使用不可(～8/14)				
25	26 14000mPR (96-96-92-92-88-88-88)	27 Jog+α	28 1000m×5 (r=400mJog)	29	30 ペデJog	31 3000m×2 (R=15分)

## 今月のテーマ: 距離をふむ！！

ついに来ました！夏休み！！(^o^)/ 夏休みには練習合宿、24時間リレーマラソン、最後には夏合宿もありますので存分に楽しみましょう♪ いっぱい遊びつつ練習もして…メリハリつけていきましょー♪♪

さて、夏休みの練習について…

暑い中での練習になるのでだらだらとした練習になってしまいがちですが、夏休みは練習も月・火・水・金・土(15:00～)の週5になり、みんなで走る機会も増えるので、設定ペースを遅くしたり、インターバル間・セット間などを長めにとったりと工夫しながら、みんなで頑張っていきましょう。**暑くてもみんなで走れば頑張れる！！**(何の根拠もないただの根性論ですが…笑)

特に今月は距離をふむことに重点を置いて練習していきたいと考えています。7月は量をこなし、8月は量から質へ、といった流れで、夏休み明けの理工系、そしてクラ対に向けての土台を作っていきましょう!!!!この夏の頑張りがきつと理工系・クラ対につながると思いますよ。

※7/20～8/14

改修工事のため競技場が使えません。そのため、外部の競技場や洞峰公園で練習したりすることになると思います。メニューの方も一応出しますが、状況によって変わることもあると思いますので宜しくお願いしますm(\_\_)m

7/1に期末テスト10個目を終え、バイトに行き、バイト後の夜中1:30頃から端末でこのメニュー表を作った  
長距離ブロック長 福田裕也 がお届けしました。



