

# 8月長距離練習メニュー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	8000mPR (88) @洞峰 9:00~	Jog+α  <b>東医体</b>	400m×12 (r=200mJog) @洞峰 9:00~		ループJog	(1200m+300m) ×3 (r=100mWalk) (R=10分) @洞峰 9:00~
8	9	10	11	12	13	14
<b>石岡選手権</b>			<b>フリー</b>		競技場使用不可(7/20~8/14)	
15	16	17	18	19	20	21
	10000mPR (96-92-92-88-88)	Jog+α	600m×7 (r=400mJog)		ペデJog	3000m+2000m +1000m (R=15分)
					<b>関東選手権</b>	
22	23	24	25	26	27	28
	フリー(筑大競のため競技場使用不可)		300m×15 (r=100mJog)		ループJog	1000m×5 (r=400mJog)
		<b>夏合宿♪</b>				
29	30	31				
	12000mPR (92-92-88-88-84-84)	Jog+α				

## 今月のテーマ:練習の質を高める!!

夏休みも半分終わっちゃいました・・・(^\_^;) ハ ヤ イ ネ・・・(T\_T)

あと半分!! 後半には夏合宿もあるし、存分に夏休みを満喫しよう(^o^)/

今月はお盆で帰省したり、競技場が使えなかったりでしっかりとした練習がなかなか積めないと思うので、練習の質を高めていきたいと考えています。練習が継続してできない分、ひとつひとつの練習を大事にして質を高めていきましょう!!

また、7月は練習合宿や24時間リレーマラソン、外部練習などがあって、ある程度距離をふんできたので、疲れも溜まってきていると思います。なので、なかなか練習が積めない今月をいいリフレッシュ期間にしてみましょう♪今月も頑張りすぎて怪我・・・なんてことにならないように! 休むことも練習ですよ☆彡

リフレッシュしつつ、理工系・クラ対に向けてしっかりと体を作っていくためにも、メリハリのついた質の高い練習をして、まずは理工系に向けてモチベーションを上げていきましょう!!!!

※8/9~8/14

競技場も使えず、お盆で帰省したりする人もいて人数も少なくなると思うので、フリーにしました。休養をとったり、日頃はやらない練習を試してみたり、自分でメニューを立ててみたり、各自で有効に使ってください♪♪

福田





