

9月長距離練習メニュー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			10000mPR (96-92-92-88-88)		ループjog	200m*10 (r=200mjog)
6	7	8	9	10	11	12
	8000mPR (88)		調整		調整	←理工系(鴻巣)
13	14	15	16	17	18	19
	フリー		12000mPR (96-96-92-92-88-88)		ペデjog	2000m*3 (r=600mjog)
20	21	22	23	24	25	26
	10000m変化走 (96-90-94-88-フリー)	関東医科	300m*15 (r=200mjog)		ループjog	1000m*7 (r=600mjog)
27	28	29	30			
石岡記録会	8000mPR (88-84)		600m*7 (400mjog)			

新学期ですね。9月からの練習開始時刻は通常通り、土曜14時、その他は17時30分です。
 9月は同好会の中でも大きな大会、関東理工系があります！気温が高くなることも予想されるので、暑さ対策もしっかりしていきましょう。
 理工系まではスピードを意識した練習、それ以降は対抗戦へ向けての走りこみというメニューです。
 今必要な練習は何か、ということを考えて練習に取り組んでいきましょう。
 関東医科、石岡記録会、そして11月には対抗戦と大会が続くので、体のケアを入念に！！

長距離ブロック長 玉置