

# 中距離 練習メニュー ~10月~

	日	月	火	水	木	金	土
DAY					1	2	3
EVENT							
MENU						ペデ	T.T (400m or 1500m or 5000m)
DAY	4	5	6	7	8	9	10
EVENT							学園祭
MENU		6000m + 1000m [92-88-88 3min ペース]		400m × 6		ループ2周	free
DAY	11	12	13	14	15	16	17
EVENT	学園祭 & 筑大競	学園祭 & 筑大競					
MENU		(400 + 200) × 3 @土浦		300m × 7 [奇数本目 + last]		ペデ	600 + 500 + 400 + 300 + 200 + 100 [next dis' walk]
DAY	18	19	20	21	22	23	24
EVENT							スポデー
MENU		8000m + 200m × 5 [96-92-92-88]		1000m × 2 [ベストに近い速さで]		ループ2周	外部練習?
DAY	25	26	27	28	29	30	31
EVENT	スポデー						クラブ対抗
MENU	駅伝 (参加者のみ)	600 + 400 [200m walk]		調整		調整	

ついに、この日がやってきました！ そう、クラブ対抗戦です！！ あと1ヶ月もありません…。残された時間は限られています。この1ヶ月で自分は何ができるのか、しっかりと意識をしながら練習に取り組んで欲しいと思います。僕のブロック長としての任期も残り少ないですが、職務を全うしつつ練習に身を費やしていこうと思います。一緒にがんばっていきましょう！！

練習について1点だけ連絡です。今月は、クラブ対抗戦に向けて12日と24日に外部の競技場を使って練習を行います。この日の練習時間は午前中に開始となりますので、十分に気をつけて下さい。普段とは違った気持ちで練習に臨めると思うので、ぜひ参加してみたいかがでしょうか。

最後に、中距離ブロックを支えて下さった皆さん、この1年間本当にありがとうございました！ クラブ対抗戦ではブロック長として恥ずかしい走りをしないよう頑張ります！！

誰でも、英雄になるのであって、英雄としてうまれるのではない。

- Yang Wen-li

おばた