

中距離 練習メニュー ~9月~

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			(300m + 200m) × 3 [200m jog]		ループ2周	200m × 5 [speed重視]
6	7	8	9	10	11	12
						関東理工系
	600m+200m [200m walk]		free		free	
13	14	15	16	17	18	19
関東理工系						
	free		6000m [96-96-92] + 200m × 5		ペデ	300m + 300m + 300m + 300m [rest 100walk] [こなし重視]
20	21	22	23	24	25	26
		関東医科				
	6000m + 1000m [96-90-94 3min を切るペース]		300m × 8 [長と同じ]		ループ2周	1000m × 4 [長と同じ]
27	28	29	30			
石岡記録会						
	4000m [88]		600m × 4 [長と同じ]			

ついに2学期が始まります。そして9月といえば、関東理工系も開催されますね！ 同好会が参加する大きな大会であり、夏にどれだけ走り込んだかが試される大会でもあります。クラブ対抗戦まで残り2ヶ月もありませんが、各々が限界まで追い込んだ練習ができるように頑張っていきましょう。

あと、授業の方も大変かもしれませんが、練習の開始時間に遅れないようしましょうね。

我々の最大の弱点は諦めることにある。

- トーマス=エジソン

おばた