

# 新・4月中距離練習メニュー～

日	月	火	水	木	金	土
			30	31	1	2
月曜日のPRについては長距離メニューを参考にして各自調節して下さい。 また、色が付いているマスが、当初のメニューから変更になったものです。お間違えの無いようにお願いします。			(100×6)×2 r:walk R:15min.		jog	ShortInterval (40dash+60jog) 20本(5周)×2 R:15min. 120m流し×3
3	4	5	6	7	8	9
					説明会	
	PR (ペーラン)	サーキット or jog	(300-200-100) ×2 r:walk R:15min.		jog	1000×3 R:10min.
10	11	12	13	14	15	16
		BBQ		カレー		柏ツアー
	新歓駅伝		ループjog		(200×7)×2 r:200jog R:12min.	筑大競
17	18	19	20	21	22	23
	40秒間走×5 R:8min. or PR		ペデjog		坂ダッシュ5× 2 150×3 サーキット	600×2 R:15min. + 120m流し×3
24	25	26	27	28	29	30
					1・2年飲み	本新歓
	420(20+400)×3 R:12min.PR		ループjog		KosminTest	エンドレスリレー

こんにちは。訂正版メニューを出すということで、このコメント欄を1から書き直しているMおじさんです。ちなみに明後日にゼミの発表があるのですが…まあ、息抜きですよ。ということで訂正版です。競技場があまり使えなくなったという割には、4・5週目の密度が濃くなっているのは気のせいではありませんよ。開幕戦が5・21という風に決まった方がおおいということで、そこに向けて一度山を持ってきています。かなり疲労がたまると思います。サーキットの翌日にあんまり600とかやりませんよ。でも、しっかりケアをしつつ走りこんでいきましょう。このころには多少新歓も落ち着いてきていることでしょうし。新歓と言えば最初にあった説明会ですが、4年間参加した中で一番しゃべりましたね。ブロック別に分かれて座った後はとまあ話があいさす話で途切れないようにと無茶ぶりを挟みつつ勢いで乗り切ったのですが、反省しかありませんね。やはりこういうところでトークの腕が如実に出ますね。トーク駄目でも顔がよければいいのかもしれませんが…、そこは触れても涙しか出てこないのをやめておきましょうね。あとは新入生に意外なほど「Mおじさん」が浸透するという驚きね。普通の名前よりかはインパクトありますしね…。そういえばMおじさんのMって何なんだろうね？いたいけな新入生になんて答えたらいいかわかりませんよ。誤魔化してますよ。今回真面目なこと何一つ書いてないですね。前回書きちゃったしね。裏で書き終わっちゃったしね。スペース余っちゃうよね。

**新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます!(2回目)**

中距離を走りたいなあと思っているその君も、中距離だけはやだなあと思っているその君も、そもそもこのメニューを見ていないその辺にいる君も、一緒に走りましょう～! 気になっている方は是非一度練習に来てください。営業スマイルで待ってます♡

あ、それと平日は4月中は練習時間が**16:00～**と変更になったので注意して下さい。

BBQで「何年生に見える～?」と、新入生にとっては迷惑この上ない質問をしたところ(ちなみに私が1年の時はキムさんがその質問をしてきた)「ん～、4年生くらいですか?」と、見事に当てられてしまい、どんなに頑張ろうともどうにもならないこともあるんだなあと思った年相応な4年生のMおじさんことぶきあげ。

## メニューの目的・意図

4月も半ばですね。水曜に思うように競技場が使えないということで、メニューを変更しました。基本的には水曜のポイント練を月曜に、金曜のjogをスライドさせています。これによって月曜がペーランorポイント練という選択性になってしまいました。両方やりたかった、という人がいましたら申し訳ありません。その分空いた金曜にサーキットを入れているのは、新歓や、時間に追われてあまり補強に割く時間がとれなかったりするので、それを補うためです。また、コスミンテストを入れたのは、スプリングカーニバルの3週間前というところで、現状を一度把握し、その後の追いこみ&調整に役立てようということです。また、冬季で2回あったコスミンテストですが、誰も2回走っていないので比較できない状況になっています。4月も内容的に冬季練の延長の意味合いもあったのでちょうどいいのではないのでしょうか。新入生のみなさんも是非、一緒に走りましょう!

15日:インターバル。持久力強化。トータル1周で2分になるように走る。2つに分けているので、トータルを考えて走りましょう。トータルトータルって言っているけど、中距離で重要なものの1つに配分があると思うのです。

18日:時間走。今回は各自で何本目にピークを持っていくか、ペース配分はお任せします。最後の1本にピークを持ってきてもいいし、早めに出し切って、そこからいかに粘れるかを試してもいいです。

22日:補強というような意味合いが強いメニュー。走り・動きの基礎、体幹を再度確認し、翌日の600に備えましょう。

23日:久々600m。5/7に(600+200)を想定しているのでその前段階。中距離のための距離ですのでしっかり走りましょう。600→(600+200)→800(レース)というように繋げていければいいかなと。

25日:前週で走った600を思い出して、中距離につながるような走りを。20mのゆったりとした加速からの400m。計測は400。800の中盤・後半のイメージ。

29日:帰ってきたKosminさん。震災の影響等だったり、シーズン最初の試合が少し遅かったりするので、1か月遅れくらいですが、現状を知るためにコスミンテストをやりましょう!

30日:言わずと知れた本新歓恒例エンドレス。