

# 9月短距離メニュー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 SD 30×3 60×2 流し 150×3	3	4 加速走 (10+30)×2 (10+50)×2 (60+30)×1	5 (100×4)×3 r=walk R=15min
6	7 SD 30×3 60×2 free	8	9 調整 (free)	10	11 調整 (free)	12 関東理工系
13 関東理工系	14 free	15	16 200×3 R=12min	17	18 坂ダッシュ 5×2	19 SD 30×3 60×2 100TT×1
20	21 加速走 (10+30)×2 (10+50)×2 (60+30)×1	22 関東医科	23 (200+100)×3 r=walk R=15min	24	25 150×5 wave 走 R=7min 補強	26 SD 30×3 60×2 free
27 石岡記録会	28 SD 30×3 60×2 free	29	30 300×3 R=15min free			

夏休み、あっという間に終わってしまいましたね。9月です。。

今月は、前半を関東理工系に向けての準備期間。後半をクラブ対抗に向けての下準備と考えてメニューをたてました。

理工系前には調整を2回設定しました。各自それぞれの種目を調整しましょう。

まだまだ暑い日が続くと思うけれど、頑張っていきましょう!!

短距離ブロック長 尾形一気