

4月中距離練習メニュー～

日	月	火	水	木	金	土
3日:スピード重視、トラックの感覚完全復活? 7日:距離が減ることにスピードの切り替えを。14日:少し長めの距離のレペ。21日:トータルで走り切る。どちらかといえはこなし。フォームも意識しつつ。24日:1本ずつ丁寧に。試合感覚に近づけるように。28日:最後までフォームを意識できるスピードで、90%程度。1日:トータル800を走り切る。きついですが200をフォームがバラバラにならない様に走る。				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
筑大競			入学式		説明会	
	10000m変化走 (88-90-86-88-free)	jog+α	(300+200+100)×2 r:walk R:12min.		ループjog (or 調整)	リレー選手権 (or free)
11	12	13	14	15	16	17
		イベント				競技場使用不可
	新歓駅伝+α	BBQ	1000m×2 (長の1.3本目)		ペデjog	筑大競
18	19	20	21	22	23	24
柏へお買い物				イベント		
筑大競	16000mPR (96-92) 距離は各自調整		100×20 r:100jog インターバル	カレーパーティー	ループjog	400+300+200+100 R:12,10,5min.
25	26	27	28	29	30	1
	12000mPR (92-92-88-88-84-84)		300×3 R:15min.		ペデjog	(600+200)×2 r:200walk R:15min.

春ですね。いよいよトラックシーズン突入です。今月は筑大競やリレ選なんかもあるので、みなさん冬の成果をみるためにも積極的に出てみてはいかがでしょうか?ただシーズンに入ったからって焦って無理する、なんてことのないように。さて今月のメニューに関しては、距離が減る→スピード(質)を上げる。という風になっていきます。冬走りこめていない場合も徐々にでいいので、上げていきましょう。春といえば出会いの季節。新入生の時期です。今年は新歓祭にも参加できるようですし(笑)、過疎化・高齢化の進む中距離村にもたくさんの住民が増えることを期待している今日この頃です。

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。まだ右も左もわからない、なんて状況でしょうかそんな時は気軽に先輩達に質問してみてください。同好会に関することからカリキュラムに関する事、はたまた恋愛相談にものってくれます。また4月中はイベントのない日でも練習にさえ参加すれば(見学だけでも)もれなくご飯が付いてきます。ので今月あんまりお金使いたくないななんて時に、競技場にふらっと立ち寄るのも裏技的にはあります。みなさんの大学生活にとって陸上同好会が欠かせないものになったらいいな思いつつ競技場で待ってます。少年のような純粋さを無くしてしまった(あれ?そんなもん最初から無かった?)けれど、まだ心までは老けたくない中距離ブロック長 3年 吹上久志