

7月中距離練習メニュー～

日	月	火	水	木	金	土
3日:久し振りの人も多いと思うので各自本数・距離を調整して走りましょう。21日:インターバル、暑そうですが粘りましょう。24日:中だるみをいかに抑えるか。600のラスト200、500のラスト100を。28日:スピード意識、100でフォームを意識して。31日:距離は多めですが理工系に向けて走りこむ。切り替えを意識して。				1	2	3
				← 県選 →		
					ループjog	1000×5 r:200jog
4	5	6	7	8	9	10
→				← 練習合宿!! →		
納会!!	ペデjog	?	ループjog	← 別紙参照 →		
11	12	13	14	15	16	17
→				24時間リレーマラソン		
→		free	jog or ?	free	ペデjog	free (医陸OBOG会)
18	19	20	21	22	23	24
リレーマラソン			外部練習?			外部練習?
		free	jog or ?	200×10 r:200jog +150×3	ループjog	(600+200) + (500+300) r:3min. (walk) R:15min.
25	26	27	28	29	30	31
			外部練習?	外部練習?		
1000m + 10000PR (92-92-92- 88-88)		jog or ?	(300+100) × 3~4 r:100walk R:12min.	ペデjog		1000-600- 300-100 R:15,12,7min.

中盤 freeが多くなってしまっていますが何やろう?と思いつかない方は気軽に聞いてください。
何らかのメニュー提示はします。ご迷惑をおかけします。
火曜メニューは検討中です。やりたいことがあったら言ってください。

7月だ!夏だ!夏休みだ!ということでがっつい練習に取り組んでいきましょう!...とりたいところですが県選・練習合宿・リレーマラソン等々に参加しない方にはかないフリーの日が多いメニューになってしまっています。で、それらが終わってやっと練習できるぞ~という20日から、まさかの改修工事のため競技場使用不可という衝撃の事実が…。なんてこった。でも俺たちが一年の頃に比べれば…、でも8月14日までって長くない? と嘆いていても始まりません。8月には東医体や石岡選手権なんかもあるので外部の競技場で練習することになると思います。(または夜中にひっそりと走るとか)といえずメニューは立てておきますが、どうなるかわからないのでメールなどを見逃さないように!あ、あとココ重要ですが夏休み期間中は練習開始は3時~で火曜日にも練習が登場します。来れる方は来ましょう。(ただ火曜メニューは+α的なメニューにないそうなので休養もメニューと考えれば必要な方だけでも大丈夫です。)個人的な話ですが集中講義などで13・14・20・21日は練習いけません。みなみも3週間のインターンで7月はほほいなのでご迷惑をおかけしますがよろしくお願ひします。夏だ!ということで、女の子とどちらかが熱中症でぶっ倒れるまで砂浜テートがしたい中距離ブロック長 ふきあげ