

8月中距離練習メニュー～

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		← 東医体 →				洞峰公園
	8000mPR (88) @洞峰公園	jog	400×12 r:200jog (奇数本目or 各自調整)	←洞峰 公園	ループjog	(1200+300) ×2~3 r:100walk R10min.
8	9	10	11	12	13	14
石岡 選手権	free	free	free		free	free (競技場改修 完了?)
15	16	17	18	19	20	21
	10000mPR (96-92-92- 88-88)	jog	600×7 r:400jog (奇数本目or 各自調整)		ペデjog	(300+300)×2 r:300walk R:20min.
22	23	24	25	26	27	28
← 夏合宿 →						
	free (筑大競)	free (筑大競)	300×15 r:100jog (本数は 各自調整)		ループjog	(600+200) ×2~3 r:200walk R:20min.
29	30	31	1	2	3	4
	12000mPR (92-92-88- 88-84-84)	jog	(300-200- 100)×3 r:walk R:15min.		ペデjog	400×2~3 R:15~20min.

4日:暑さ&スタミナ強化。7日:トータル1500、ラストに繋げる走りで中だるみを防ぎ、300の切り替えの意識 18日:600という距離をリラックスして走る。800の中間疾走のイメージ。21日:中距離の感覚を思い出す。2本目を1本目と同じ程度で走る。25日:スピード系→1,2本おき、持久系→10本連続など、各自に合わせて。28日:800のレースを想定した走りを。1日:理工系に向けてスピードの意識。こなしにならないよう。4日:理工系1週間前なので各自体の調子と相談しつつ走りましょう。

8月です。誕生日です。ということで俺の月です。さて、月初めには私のたんじゅん…ではなく東医体がありますね。埼玉は暑いでしょうが医学の皆さん頑張ってください。2週目は競技場も使えないし…ということでfreeです。このあたりに帰省する方も多いと思いますが、ちゃんと走っておいて下さい。というか走っておきなさい(笑) 理工系は夏に走り込めていたかがダイレクトに結果に出る大会なので、誘惑に打ち勝って、めざせ美黒! 練習に関しては、私が試合や合宿で練習に参加できないことが多く、かなり長距離との合同になっています。俺はもっとスピード重視だ!という方は短距離に混ざるか他の中距離 or短長の方と話し合ってメニューを考えていただいても構いません。個人的に自分がやらないのにキツイメニュー作るのが忍びないので合同にしているだけなので。(メニュー案 18日:(100×8)×2 r:walk R:20min, 25日:600-500-400-300-200-100 r:walk) あとこの時期に焦ってケガとかはしないようにきちんとケアをしながら走りましょう。暑いからってアップを適当に済ませるのもNGです。熱中症に関して、無理せずやばいなと思ったら水分補給して日陰に逃げ込むか、出来マネさんたちに助けを求めましょう。去年の誕生日では今の3年の方々に祝っていただき、過去最高に潰れ、あろうことか、みかんの嫁入り前の体にぬいぐるみを本気でぶつけ、あざを作ってしまった、つまりは僕は腐ったミカンなのです…な中距離ブロック長 ふきあげ