

# 9月中距離練習メニュー～

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			二学期開始			
			(300-200-100)×3 r:walk R:15min.		ペデjog	400×2~3 R:15min.
5	6	7	8	9	10	11
						初日
	8000PR (88)		調整		調整	関東理工系 @上柚木
12	13	14	15	16	17	18
二日目						
理工系@ 上柚木	free		4~6000PR +テンポ走 200×5		jog	(300+100)×3 r:100walk R:15min.
19	20	21	22	23	24	25
関東医科						
	12000PR (92-92-88- 88-84-84)		インターバル 200×10~12 r:200jog		jog	40sec.走×4 R:12min.
26	27	28	29	30	1	2
						選考T.T?
	10000PR (92-92-88- 88-84)		1000×3 R:15min.		jog	600-500- 400-300- 200-100 r:walk

1日:理工系に向けてスピードの意識を。こなしにならないよう。4日:理工系1週間前なので自分の体と相談しつつ走る。15日:試合の疲れをとり、気持ちよく走りましょう。18日:目標は400のベスト越え。フォームがバラつくのを抑えつつ、100でどれだけ乳酸に耐えられるか。22日:持久力強化、レース終盤を意識しだれないで走る。25日:時間走、自分の限界を知る。限界だと思っていたラインを越える。29日:800より長い距離を走ることで距離への不安をなくす。2日:走り切ることが前提だが、その中でどこまでスピードを維持して走れるか。メンタル的にも鍛えたい。

夏が過ぎ～風あざみ～♪ということので9月です。生活リズムを戻していきましょう。今月はご存知の通り、理工系があります。1学期・夏休みに積み上げてきたものを存分に発揮しましょう。メニュー的にも理工系および来月末のクラ対に完全に標準を絞ったものになっています。がんばっていきましょう。医学の方は関東医科もあるのでメニューは柔軟に対応してください。時間走のところにも書いたのですが、がんばっていても心のどこかで自分の限界はこのくらい。と思ってしまうがちです。しかし大体の場合本当の限界のかなり手前でラインを引いてしまっています。試合の際はアドレナリンとかが出ているせいかその気持ちの限界を越えられますが、日々の練習においても高い意識を持って、自分の限界を決めつけずに取り組んでいきましょう。後はメンタルに關しても、レースにおいては競ったときやラスト時に非常に重要です。練習で気持ちが折れそうになったときに踏んばったり、記録会にでて場数を踏んだりと各々心身ともに鍛えていきましょう。また10/2のメニューなのですが希望が被った場合、クラ対の選考T.Tを行います。その場合は追って連絡します。…あれ?振り返れば、思い描いていた充実した夏休みとかけ離れている…(願望)女の子と波打ち際で追いかけて →(現実)短距離ブロック長と砂浜ダッシュ(妄想)肝試しで女の子が怖がって抱きついてくる →(実話)ピアガーデンで女帝に踏みつけられる妄想と現実の狭間で生きる中距離ブロック長 ふきあげ