

1月中距離練習メニュー～

日	月	火	水	木	金	土
※13日:短々と合同。スピードを出しましょう。ただし力みすぎずに。20日:トータルで600の自己ベストを超えるように。坂は前傾を意識して。23日:1本の中で自分で全体を考えつつ走る、久々のレペ頑張りましょう。27日:3本目を200にしたので2本目で中だるみすることなく走る。30日:対乳酸。中間疾走でいかに楽に、かつスピードを維持したまま走れるかを意識して走る。フォーム意識を忘れずに。					1	2
					元日	
					フリー	free
3	4	5	6	7	8	9
		冬休み 最終日	走り初め			
フリー		初詣jog		10000mPR (96-96-92-92-88)		野外走
10	11	12	13	14	15	16
成人の日				センター試験 準備		センター試験
8000mPR (92-88)		(100+200+300+200+100)×2 r:walk R:15min.		free (日立駅伝組は各自調整)		
17	18	19	20	21	22	23
センター 試験	センター試験 採点					
日立駅伝	フリー	(400+200)×2 r:200jog R:12min. +坂ダッシュ		ベデjog		1200+1000 +800 R:10min.
24/31	25	26	27	28	29	30
8000m変化走 (96-88-92-84)		(300+300+200)×2 r:walk R:15min.		ループjog		90sec.走×5 R:10min.

あけましておめでとうございます。誰かお年玉をください…。さて1月は冬期休業やセンター試験休みなんかで間が空いてしまい、練習の流れもあつたもんじゃない！という感じなんですが、そこは各自フリーになっても完全にお休みではなく少し体を動かしておく(特に年末年始は)後々後悔せずに済むかもしれません。あと成人の日前後は私いません。ご迷惑をおかけします。と、ここからはメニューのお話。水曜は引き続き短長との合同です。(20日は別)水曜のテーマとしては“乳酸とお友達になろう”です。対乳酸、如何に乳酸を溜めずに楽に、かつスピードレベルを下げずに行えるか。乳酸が溜まっている中でどう走るか?を意識してやっていきましょう。加えてせっかく試合まで間がある時期ですから、ただ走るだけでなく、フォーム改善や肉体改造(?)などいろいろ考えて取り組んでみましょう。補強に関しては、やはり個々で必要な筋肉、強化したい部位などが変わってきてしまうのでブロックで集まって特別何かをやるということはありません。鉄棒・体幹・ウェイトなど今シーズンの自分を振り返って足りないと思った所を鍛えましょう。また、土曜もなかなかのDMメニューなので受け入れてください。結構足に負荷が掛かるので、休む時には休む!というのも立派な練習の一環であることをお忘れなく。それでは2010年も頑張ってください。※おもちとおせちとこたつの誘惑にはご注意を 中距離ブロックふきあげ