

8月長距離練習メニュー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---------------------------------|-----------------------|--|----|-------------|---------------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 6000p-run × 2(88-88-84)R-10分 | ペデ jog | {1000+600+400(r-400jog)} × 2(r-10分) | | ルー プ jog | 3000 × 3(r-1000jog) |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | 12000b-up(92-88-84)+1000 | 8000p-run(88-free) | {600+400+200} × 3(r-10分) | | ルー プ jog | 3000+2000+1000 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | 12000p-run(88-88-free) | ペデ jog | 1000 × 5(r-400jog) | | ルー プ jog | 400 × 20(80) |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | 16000p-run(92(~12000)-free) | 400 × 10(r-200jog) | 2000+1000+600+400 | | ペデ jog | 5000 or 3000TT + 1000(r-20分) |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| | 1000 × 10(80)(r-200jog) | ループ jog | 理工系への調整 | | | |

今月のテーマ：最後の走りこみ期間

早いもので、僕がメニュー表を書くのも残り数回・・・駄文を書き散らしてきた半年超ですが、もう少しだけお付き合いください。

さて、今月はとにかく量にこだわりたいと思います。ポイントとなる練習の解説を。

- 400 × 20(80)[20日]・・・速いスピードのペースランの妥協案です。いつも、12000p-run を行っているペースより8秒/rap程度速いペースで取り組んでください。インターバルはペースランですので速めに。29日の1000 × 10(80)(r-200jog)も同じ意図の練習です。
- [600+400+200] × 3(r-10分)[10日]・・・1セット目は絶対的なスピードを、2セット目以降はスピード持続力を求めて練習をします。

速いペースで長く走ったりとより実戦的なメニューとなっています。一人では決して消化できないものもあると思います。クラブ対抗まであと4カ月、走りこんでいきましょう！