

10月短距離メニュー

日	月	火	水	木	金	土
27	28 200(加速走) ×4 R=12 補強	29	30 300×3(短) ×5~6(長) R=15(短)、8(長)	1	2 SD 30×3 60×2 流し 150×3	3 T.T 100m 200m 400m 「4 継とマイルの選手 選考を行います」
4	5 (100+100+100) ×3 R=15min	6	7 SD 30×3 60×2 テンポ走 150×3 補強	8	9 テンポ走 150×3 200×2 R=10,10,12,12min (短長:500)	10 雙峰祭 筑大競
11	12 加速走 (20+20)×3 (20+40)×3 100×2 補強	13	14 (300+100)×3 R=15min	15	16 SD 30×3 60×2 流し 150×3	17 200×3 R=12min 補強
18	19 (200+100)×3(短) ×5(長) r=walk R=15(短)、8(長)	20	21 SD 30×3 60×2 100×1	22	23 30×3 50×2 テンポ走 200×3	24 スポデー
25	26 各自調整	27	28 各自調整	29	30 各自調整	31 クラブ対抗

クラブ対抗までついに1ヶ月となりました。

14日までは距離を上げていき、それ以降は技術系の練習を増やしてスピードを出せるようにしながら本番を迎えるためのメニューを考えてみました。

また10/10、10/24は競技場が使えないので、外部で練習したいと考えています。

1年間お付き合いいただきありがとうございました、最後の仕上げとなるこの10月、集中して練習していきましょう!!

短距離ブロック長 尾形一気