

短距離ブロック 9月メニュー

日	月	火	水	木	金	土
			1 バトン流し 150*2 200*2 R=15min	2	3 加速走 (30+30)*2 (50+100)*1	4 バトン流し 150*2 (100+100)*2 r=30sec R=10min ★医陸代替わり飲み
5	6 SD (30*2 60*2) 各自調整	7	8 150*2 R=12min 各自調整	9	10 各自調整 (SD、バトンパスなど)	11 ◆関東理工系 @上柚木
12 → ★理工系打ち上げ	13 休養 フリー	14	15 120*3 R=10min	16	17 バトン流し 150*2 加速走 (30+30)*2 (30+60)*2	18 (100*4)*2 r=walk R=12min or 中距離メニュー
19 ◆関東医科	20 SD (30*3 60*2) 300*1	21	22 200*4 R=10,12,15	23	24 バトン流し 150*2 坂下り走 (30+30)*2 加速走 (50+100)*2	25 (100+100)*4 r=30sec R=12min or 中距離メニュー
26	27 バトン流し 150*2 八割走 (30*2 60*2)	28	29 250*3 R=12min	30	10/1 バトン流し 150*2 加速走 (30+30)*2 (30+60)*1	2 T.T.(100&200&400)

まだ暑いですが、秋です。徐々に涼しくなってくると思いますが、気を抜かず暑さ対策しておきましょう。9月は関東理工系、11月はクラブ対抗が同好会のメインイベントです。じゃあ10月は?っということ...

10月3日(日)に短距離フィールド飲みやります！短フィーの人はみんな参加で！中長、マネ、OBOGの人の参加も歓迎します！

ちなみに前日に行うT.T.はクラブ対抗選手選考の参考にします。その他、今年度の大会の結果と合わせて選考しますが、クラ対で対抗・リレー走りたい人は出来る限り御参加下さい。

短距離ブロック長 西山康太郎

1 週目 (3) 徐々に練習量を抑えていきます。

2 週目 (2) 理工系の調整です。各自で調子を見ながら工夫してください。

3 週目 (2~3) 理工系直後は練習量を抑えましたが、クラブ対抗までの流れを良くするために後半から普通に練習します。疲れが抜けない人は無理せずに休みましょう。

120*3→大会後なので丁寧にリラックスして行います。

(100*4)*2→意外とクラブ対抗まで走りこめる機会がありません。9 月中に走りこみましょう。

中距離メニュー→(300+100)*3 です。詳しくはふっきーまで。

4 週目 (3) 練習量増やしました。シーズン中なので常にスピードを意識しましょう。

(100+100)*4→2 本目の 100m もフォーム・リズム維持を心がけます。

中距離メニュー→40sec.走*4 です。詳しくはふっきーまで。

5 週目 (3) 土曜日に T.T. やります。日曜日に短フイー飲みやります。

250*3→長めの距離で走り方チェック。あくまでスピード感は保ちましょう。

T.T.→クラブ対抗の対抗選手・リレーメンバー選考の参考にします。これだけで決めませんが、選考の大きなウエイトを占めます。できる限り参加してください。また同じ日や翌日の大会も考慮しますので安心してください。

連絡

- ・クラブ対抗の締め切りが 10 月 6 日 (水) です。それ以前の大会の結果をクラブ対抗の短距離種目の選手選考の参考にします。
- ・10 月 2 日 (土) の T.T. も選手選考の参考にします。
- ・10 月 3 日 (日) に短距離フィールド飲みを開催予定です。次の日は月曜日ですが、短フイー飲みはまったりな雰囲気なので大丈夫です。