

12月長距離練習メニュー

日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	4
			1000×5(r10分)		ペデジョ グ	3000+2000+1000(r10)	
5	6	7		8	9	10	11
	12000p-run(88-88-84)		駅伝に向けた調整			クラブ対抗駅伝	
12	13	14		15	16	17	18
	12000p-run(88-88-84)		8000p-run(84-80)+1000(r1000jog)		ループ jog	1000×5(r8分)	
19	20	21		22	23	24	25
	12000p-run(88-88-84)		400×15(r200jog)		エンドレ スリレー		
26	27	28		29	30	31	

今月のテーマ:駅伝にむけて&p-Runの充実

今月は何よりも駅伝があります。各自、当日にむけてコンディションを高めていきましょう。

さて、今月の練習メニューはペースランを多くしてみました。従来、水曜日がスピード練習でしたが、メニュー表を見ていただければわかる通り、今月はp-Runに差し替えられています。この理由ですが、一年間を展望した時にどうしても考慮しなければならないのが冬の夜の寒さと夏の昼の暑さであります。今年の夏を思い返して頂ければわかる通り、キロ3分50秒ペースも走りきれない厳しさでした。そのため、寒さでスピードが出ないこの時期に足を固め、夏は短期集中的なスピード練習に取り組めたらと思います。(文:島田悟)