

1月長距離練習メニュー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
					初詣 jog	600×10(r-8分)
9	10	11	12	13	14	15
	12000p-run(88-88-84)		8000p-run(84-80)+1000(r1000jog)		★センター入試のため free	
16	17	18	19	20	21	22
★日立駅伝			400×15(r200jog)		ペデジョグ	4000+3000+2000+1000(r10分)
23	24	25	26	27	28	29
	12000p-run(88)~1000jog~3000(free)		8000p-run(84-80)+1000(r1000jog)		ループジョグ	2000×4(r-600jog)+エンドレスリレー
30	31					
	12000p-run(88/84)					

今月のテーマ:日立&大澤駅伝にむけて!!

あけましておめでとうございます!! 島田悟です。2010年の初めには「来年は彼女と初日の出を・・・」なんて高らかに宣言しましたが、GHQ(ガチ 非リア クオリティ)による思想弾圧的占領を受け、鍋パをしていました。うん、Qの語呂が苦しい。

さて、今月は日立駅伝、また来月の初めには大澤駅伝があります。日立はチームの編成上、ある程度個人による課題作りが必要になると思いますが、大澤駅伝については今年のクラブ対抗駅伝に向けての初陣として、非卒業生での現時点での最強メンバーを組みたいと考えています。それに向けて、1月のメニューは昨年と比べて、若干チームとしての練習の色を強くしてみました。例えば、24日のペースランは若干設定を落とす事で全員で走り切り、余裕のある人は+の3000で追い込もうという事です。

また、A・Bとペースを分ける時でも、同じグループ内で互いに利用(言い方は悪いですが・・・)し合って、継続した練習をして頂きたいです。一人だけの走りになると、どうしても長い距離は精神的に厳しいものがあるので。そんな感じで、チームの土台作りとなる一月になればなと思います。

それでは今年もよろしくお祈りします!! 最高の2011年になりますように(^)_U~