

10月長距離練習メニュー

日	月	火	水	木	金	土
						1
						6大学陸上のため free
2	3	4	5	6	7	8
	12000b-up(92-88-84)+1000		400×15(r-200jog) ★男子 1500m TT 19:30～		8000p-run(88-free)	筑波大競技会
9	10	11	12	13	14	15
	12000p-run(88-88-free)		6000 p-run(80)+2000+1000 ★女子 800 TT 19:00～ ★女子 1500 TT 19:30～		ループジョグ	2000×3(r-600jog)+1000(r-10分)
16	17	18	19	20	21	22
	16000p-run(92(～12000)-free)		① 1000×5(r-200jog) ② 600+ 400 +200(r-400jog,200jog) ※①、②間10分		調整	文系親善大会
23/30	24/31	25	26	27	28	29
	12000b-up(96-92-88-84-80-free)/1000×8(r-200 jog)		(600 +400 +200)×3(r-10分)		ペデジョグ	3000+2000+1000(r-10分)

今月のテーマ:いかにしてT.T・大会を練習に組み込むか

長袖が目立ってきた陸上同好会。先日の練習の時に某主務とYっしーがロンTを着ているのを見て、幹部の一年ももう終わりかとしみじみ・・・っとしてられない今月ですな！

さて、今月はクラブ対抗のタイムトライアルが行われます。また、それと並行して各大会に参加する方も多いと思います。ここで気をつけて頂きたいのは通常練習・補強との兼ね合いです。僕も経験があるのですが、大会が続き期間になると疲労を抜く事を重点を置き過ぎると、筋力が落ちてしまい数か月後の走力が落ちるとい事が起こりえます。そのため、T.T・試合にコンディションを合わせるのは結構ですが、必ず量的に練習で追い込む週を作ってください。

本番で後悔しないための大切なひと月です。気合い入れていきましょう。(文島田)