

2011年10月短距離ブロックメニュー

日	月	火	水	木	金	土
						10/1 free
2 県南選手権	3 T.T.	4	5 (300+200+100) R=15min 40sec.走*5 R=10min	6	7 Hurdle drill SD(30*3 60*2) 150 バトン流し*3 Bounding*6	8 雙峰祭 筑大競 Free
9 雙峰祭 筑大競	10 雙峰祭 Free	11	12 (200+100)*2 r=walk,R=12min	13	14 Hurdle drill 曲走 SD(50*3 80*2) 150 バトン流し*3	15 流経大競 (150+100)R=walk 300*1
16	17 加速走 (20+30)*3 (30+60)*2	18	19 150*3 R=12min (150*3)*2 r=walk,R=12min	20	21 Hurdle drill SD(30*3 60*2) 150 バトン流し*3	22 秋季スポーツデー 日立記録会
23 秋季スポーツデー	24 Hurdle drill 坂下り加速走(10+50)*3 150 バトン流し*3	25	26 200*3 R=15min (300+200+100)*3 r=walk,R=12min	27	28 ladder SD(30*3 60*2) 150 バトン流し*3	29 100*2*2 r=walk,R=12min
30	31 加速走 (20+30)*3 (30+60)*2	11/1	2 250*3 R=12,15min	3	4 Hurdle drill SD(30*3 60*2) 150 バトン流し*3	5 順大記録会 (200+150+100) R=15min

こんにちは、ついに10月になりました。今月は雙峰祭やら筑大競、スポデーなど、イベントがたくさんありますね。でも、文系親善はまさかの中止ですか...(-_-;)個人的にすごく楽しみにしてたんですが。雙峰祭に出る人は楽しんでください。出ない人は出店に行って後輩の売りに貢献しましょう(笑 さて、記録会に出る人は、クラ体の選考も兼ねているので、自分の力を発揮できるようにしましょう。第二週目にはT.T.があります。この順位と他の記録などを加味して対校選手を決めるので、各自調整等お願いします。 短距離ブロック長 松本尚人

♪メニュー解説♪

本格的に選手選考が始まります。記録会に出たり、T.T に参加するなどして、個人の対抗枠、両リレーのメンバー等を決めていくので、しっかり調整していくようにしてください。また、土曜日に競技場が使えない日が多いのですが、各自で時間を見つけて調整などしておくといいと思います。また、気温が低くなってきたので、各自で寒さ対策はしっかり行うようにしてください。この時期に怪我すると取り返しがつかないことになりますから...

一週目:この日は競技部が大会で競技場を使うらしいので競技場が使えません。Free です。

二週目:月曜日に選考 T.T があります。この他、筑大競に出場する人は各自で調整をお願いします。

(300+200+100):レストをしっかりとりピラミッドですので、最初からスピードを意識して走るようにしましょう。

Bounding:跳躍の人たちの助言を聞きながらきたらな・と考えております\(^o^)/短距離は跳躍のように上方向に跳ぶよりは、前方向への前進を意識しながら走るようにしましょう。

三週目:流経大記録会があります。これが実質クラ体選考の最終記録会です。

曲走 SD:200、400 のスタートを意識して行う SD です。内傾やスタブロの位置などを意識しながら行うようにしてください。

土曜日:(150+100)を先に行った後、300 を一本行います。150 は 200 の前半 150m、100 は 200 の後半の 100m を意識して走るといいと思います。300 は例によって勝負する気持ちで行きましょう。

四週目:強度を落とし目で行います。文系の代わり(?)の日立記録会に参加する人は、記録を狙いにいきましょう。

150*3:本数、距離ともに少なめです。最初から突っ込んでタイムを狙う練習ですが、寒いことが予想されるので、レストの時間の使い方などを考えるようにしてください。

五週目:強度は落とし目にします。

坂下り加速走:バックストレートの坂を利用した加速走です。坂を使って普段よりも速いスピードをで走れるようにしましょう。

六週目:クラブ対抗に向けた、最後の追い込み期間(??)です。順大記録会あります。

250*3:最初の 50mが肝心の距離です。ここで自重すると波に乗れずそのままずるずる行きかねないので。カーブに差し掛かった時に自重するくらいなら、少しふくれて前の走者を選けるように走るといいと思います。