

# 12月長距離メニュー

月	火	水	木	金	土	日
		11/30	1	2	3	4
		男 12000PR (92-92-92-88-88-free) 女 10000PR (120-120-116-116-free)		ペデ jog	2000m×3 (R=10分)	
5	6	7	8	9	10	11
男 8000mPR (88-88-88-free) 女 6000mPR (112-112-free)		1000m×3 (r=200jog) やらない人は各自で調整		調整	調整	クラブ対抗駅伝  中長ブロック 長おつかれ飲み
12	13	14	15	16	17	18
サーキット 短距離と一緒に やりましょ〜♪		400m×10 (r=200jog)		ループ jog	男 8000m (5000m まで 88 残り 3000m 全力) 女 6000m (4000m まで 112 残り 2000m 全力)	
19	20	21	22	23	24	25
10000m 変化走 男 (96-88-92-84-free) 女 (120-112-116-108-free)		野外走 LSD+1000m		エンドレスリレー  納会	冬休みフリー (1/5 まで)	
26	27	28	29	30	31	

## ～今月のテーマ：勝負・クラ対駅伝、突入・走りこみ期間～

長距離ブロック長になりました福田壮馬です。中長二年で協力してブロックを引っ張っていきたく思います。みんなで練習をより良いものにしていきたいので、メニュー等に対して意見や要望がある時にはドンドン言って下さいね。ふつつかものですが、一年間よろしくお願いします！

理工系からクラ対まで大会続きでしたので、故障したり疲労が溜まっていたりする人も多いかと思えます。ですので、クラ対駅伝までのメニューの強度をあえて抑えています。自分の身体と相談しつつ、プラスαは各自で調節して下さい。

また、中長女子人口増加を受け、メニューに女子の設定を入れてみました。距離やペースで修正すべき点も見えてくるでしょうが、今後もなるべく女子の設定を入れていきたいと思えます。

12月の大まかな流れは、11日にクラブ対抗駅伝、23日に走り納め&納会、そしてFree X'mas~☆ということでフリーになります。別に、フリーの人々のクリスマスを馬鹿にしているつもりは毛頭ございません。落ち着いてくださいね♪

そして、今年度は1月の日立駅伝が中止のため、クラ対駅伝以降、チームとしては2月5日の大澤駅伝まで走りこみ期間となります。jogから走りの土台を作りなおす良いチャンスなので、怪我には気をつけてしっかり距離を踏んでいきましょう。年末年始を含むこの1カ月半、暴飲暴食に走るのか、はたまた走るのか、自分との闘いに勝利しましょう！

福田

