

# 12月中距離練習メニュー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
						代替わりミーティング
					ペテ Jog+流し	1000m×3 R:8min
4	5	6	7	8	9	10
	長距離合同					
	8km ペース走		調整		調整	調整
11	12	13	14	15	16	17
			短距離合同			
クラ対駅伝	free (サーキット)		(300+200 +100)×2 R:12min		ルーフ Jog+流し	男:600m×4 P:1'50~55 女:600m×3 P:2'00~10 r:200walk
18	19	20	21	22	23	24
	長距離合同				納会	冬休み→
	10km 変化走		1000mT.T +補強		エンドレス/ルー	free
25	26	27	28	29	30	31
	free		free		free	free

中距離ブロック長になりました、水越です。この1年間、ブロック長としても精一杯やって、チームでも陸上やイベントなど、何事も楽しんでいけたらなと思います。もちろん、記録にもこだわります！未熟でいたらない部分も多々あると思いますが精一杯やっていくので、1年間よろしくお願いします。

さて、メニューですが、先日クラ対が終わり疲労等もあると思うので12月前半は少しメニューを軽くしました。ただ、この期間にクラ対の反省をもう一度行い、これから自分がすべきことを把握してください。トラックはしばらく先になりますが、シーズンに入ったときに目標をしっかりと達成できるよう、冬季に達成する中間目標設定し、それを基に日々意識しながら練習できるといいと思います。また、クラ対駅伝もあるので、駅伝がある方はどちらに合わせていきましょう。

今後のおおまかな方針としては、12~2月頭くらいまでは走りこみを考えています。イメージとしては設定タイムを少し遅くして本数を増やす感じ。シーズン前に実践的な練習ができるようにするための体づくりの練習です。ジョグ、流しのときにはフォームを、ポイント練習時に体のどの部分がつらくなるかを意識することが大事です。

21日は今の自分がどれくらいの走力があるかを試すもの。冬季練中期か終わりごろにもいれようかと思います。1000じゃなく600のほうがいいな〜とか意見があれば教えてもらえると嬉しいです。

それでは、冬季練頑張ってください！ 水越