

# 12月短距離練習メニュー

日	月	火	水	木	金	土
11/27	28	29	30	1	2	3
	free		free		free	代替わりミーティング 300m 流し * 3 R=8min
4	5	6	7	8	9	10
	サーキット * 2 技術走 150*3		(150+100)*3 r=walk,R=8min		ラダー 技術走 100m*3 バウンディング	折り返し走 (100+100) * 5 R=8min
11	12	13	14	15	16	17
クラ対駅伝	サーキット * 2 b-run 200m*2		(300+200+100)*2 r=walk,R=12min		ハードルドリル 坂ダッシュ * 7 ランジウォーク	100m*5*3 r=walk R=10min
18	19	20	21	22	23	24
	サーキット * 2 追越走 300m*3 R=10min		(150+200+300 +200+100)*2 r=walk R=12min		納会 エンドレスリレー	free
25	26	27	28	29	30	31
	free		free		free	free

短距離ブロック長になりました。飯山です。今まで残念だった分、幹部になったこれからは真面目路線でいきたいと思っています。本当本当。

いまこのコメント書いてるの代替わりミーティング当日だったり、まだ挨拶とか何も考えてなかったり、本来ここに載ってなくちゃならないたかねさんのイケメンなコメントも間に合わなかったりふんだりけったりですが真面目路線です。

そこそこよろしくお願ひします。とりあえず今月の目標は遅刻しないことです。真面目です。大事な(ry

さて、メニューの解説です。冬にやることはだいたい、月曜日はサーキットと技術走、水曜日は長めでセット数少なめ、金曜日はパワー系と技術走、土曜日は短くてセット数少なめみたいな感じにしていきます。そして12月は月を通してだんだん負担がでかくなっていく仕様になっております。怪我に十分ご注意ください。やめる勇気も大切。

**1週目**・・・代替わりミーティングがおわった後に300m流しでとりあえず長めの距離に慣れる&体力を取り戻しましょう。  
6から7割ほどではいって力抜きつつゆるやかに加速していく・・・などイメージを固めて走るといいかもしれません。

**2週目**・・・サーキットの内容は練習のときに説明します。まあ去年と同じですが。付け足すかもしれません。メニューをみて気づくと思いますがレストがなかなかシビアなことになってます。考えて走りましょう。

**3週目**・・・クラ対駅伝を終え、さあきりかえて練習がんばるぞ！と思った心を折るかのようにメニューがえげつないことに・・・ここで疲労もたまってくると思うので、ちゃんとケアをすること、また、アップをしっかりとやることで怪我だけはしないようにしましょう。b-runはビルドアップ走のことです。ようするにゆるやかな加速走さ！

**4週目**・・・納会を前にして強度は最高潮に・・・なんだこの水曜のメニューまじ誰が考えたんだよ・・・確かエンドレスリレーもなかなかハードだったはず。頑張っけて乗り切りましょう。

1月も冬連ということで走りこみを意識したメニューになると思います。あとはどっかにコントロールテストをいれたいな・・・走りこみ、技術走、ウェイト・・・やりたいことはいっぱいありますね。欲張ってガンガンいきましょう！！