

2月長距離練習メニュー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			8000 p-Run (84-80) ~ 600jog ~ 1000 m		ペデ jog	大澤駅伝に向けての free
6	7	8	9	10	11	12
★大澤 駅伝	16000p-run(92-92-88-88-88-84-84-free・2000 毎)-		8000 p-Run (88-84-84-80・2000 毎) ~ 800jog ~ 2000m ~ 600jog ~ 1000m		野外 jog	4000 + 3000 + 2000 + 1000(r-10 分)
13	14	15	16	17	18	19
	12000p-run(88) ~ 600 jog ~ 3000m		8000 p-Run (88-84-84-80・2000 毎) ~ 800jog ~ 2000m ~ 600jog ~ 1000m		ループ jog	2000 × 4(r-600jog)
20	21	22	23	24	25	26
	16000p-run(92-92-88-88-88-84-84-free・2000 毎)-		400 × 15(r-200 jog)		ペデジョ グ	4000+3000+2000+1000(r10 分)
27	28					
	12000p-run(88) ~ 600jog ~ 3000(free)					

今月のテーマ:寒さのピークです！距離を踏みましょう。

はい、今月2回目のメニュー表です。先日の練習風景、大澤駅伝での様子をふまえて少しペースを変えてみました。今回の改定では、前回のメニューで曖昧だった、各ペース設定に対する取り組み方をより明確にすることを目標としました。まず、月曜日の練習には2パターンあります。7日・21日の練習については各自が一番自分に合ったペースランをしつつ、走力のある方は距離を踏みつつ、最後のフリーで追い込んで下さい。例えば、ペースを上げて、88/lap がちょうどよい人はスタートから、3分40秒はちょうどよいが16000mは長い人は4000通過からはいって貰えればと思います。14日・28日の練習では、是非3分40秒に挑戦して頂きたいです。このペースに対して余裕がある人はペーランに関しては牽引役に徹して下さい。プラスの3000mで追い込みましょう。

月曜日のペーランについては、以前よりペースに余裕を持たせて、+αを多くしてみました。この練習については二つに分かれたペースで行います。メニュー表に記載されてペースをやるチームと+4秒/lapのチームに分かれてしっかり8000を走りこみ、月曜日と合わせてしっかりと距離を踏むことが目標です。

もうすぐ、4月。新一年生が入学していきます。今年は、一年生は最初はjogから取り組みましたが、来年は今月の月曜日のようにゆっくりとしたペースで入り、余裕のある人は距離を長くorラストをフリーという方向で行きたいと考えています。そのモデルケースとしたいため、ぜひ月曜日は全員で取り組みましょう！