

5月長距離練習メニュー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	12000p-run(92-88-84)		Free(筑波大協議会のため)		ペデ ジョグ	(2000+1000+600)×2(r-10分)
8	9	10	11	12	13	14
	12000p-run(88 or 92)		400×15(r-200 jog)		ループ jog	4000+2000+1000(r-10分)
15	16	17	18	19	20	21
	12000p-run(96-92-88-84-80-76)		8000p-run(88-free)		調整	スプリング カーニバル
22	23	24	25	26	27	28
	16000p-run(92)		(600+400+200){r-200jog}×2 {R-10分}		ペデ jog	1000×5(r-400jog)
29	30	31				
	12000p-run(92-88-84)					

今月のテーマ:スピードの持続と絶対力向上

風の強い日が続いていますね。しかも、その風が心地よい季節になりつつあります。誰もがイメージする「春」そのままの時期ってひょっとした四季の中で一番短いのかもかもしれませんね。

4月は体力を戻すことを念頭において練習に取り組んできたわけですが、皆さんの感触はいかがでしょう？自分はようやく追い込む感覚を取り戻しつつある状況です。本当は理想的ではないのですが、僕は多少力んでいる方が調子がいい訳で・・・この頃はしっかりとタータンを蹴れている感覚があります。

さて、今月は今シーズン最初の大会であるスプリングカーニバルがあります。そこにピークを今月に関しては持っていきますが、スプリングカーニバルまでの5月前半は、割とスタンダードな持続系の練習を立てました。やっぱり、春に走りこめていない、また長距離に求められるスピードの質を考慮すると、ある程度までは筋持久力はスピードと同義なので。また、夏にはどうしても充実したペーランが出来ないので、5月の内に5000mで勝負できる体を仕上げていきましょう。

5月後半はややスピードの絶対値を高める練習も入ってきます。夏休みはこのような練習を軸にするつもりでいるので、25日の(600+400+200){r-200jog}×2{R-10分}は是非、重要なポイント練習として取り組んで頂きたいです。(島田悟)