

6月長距離練習メニュー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
			400×15(r-200)		ペデ ジョグ	筑波大競技 会のため free
5	6	7	8	9	10	11
	12000p-run(88 or 92)		8000p-run(84-free)+1000(r-10分)		ループ jog	4000+2000+ 1000(r-10 分)
12	13	14	15	16	17	18
	12000p-run(96-92-88-84-80-76)		(600+400+200)×3		ペデ jog	2000×4(r-10分)
19	20	21	22	23	24	25
	16000p-run(92-free(12km~))		8000p-run(88)+α		調整	早大同記録 会
26	27	28	29	30	31	
	12000p-run(92-88-84)					

今月のテーマ:夏に向けた準備を。

こんにちは、島田悟です。長距離ブロック長始めました。夏ですので。そろそろ1年生の皆さんは僕を覚えて頂けたでしょうか？まだの方はとりあえず、サングラスだけでも覚えて下さいね。

さて、今月のメニューですが、『夏に向けた課題発見』をテーマに練習を組みました。今月は試合が多いかつ、実力を計るポイント練習が多くなっています。例えば、1500mに取り組む人は(600+400+200)×3が挙げられると思います。自分が600単発のスピードが不足しているのか、また3セットに入った時の持久力が不足しているのか・・・といった事を分析してほしいと思います。また、5000mに取り組む人は8日のp-run+1000mがいいと思います。距離に対するアプローチをするのか、スピードの質を高めていくのかを判断してください。その他にも、月曜日のp-runにおいても多様なメニューを設定しました。安定したペースでこなす(乳酸処理、ペースランでググってね♪)6日の練習、スピードの切り替えでレースに対する対応力を計る13日の練習、距離に対する適正を計る20日の練習など様々です。ぜひ、自分の弱点を見つけて出してください。

夏休みはクラブ対抗戦に向けた最後の走り込み期間になります。焦点を絞って練習すると効果も違います。そのためにも、一ヶ月、頭を使った練習をしましょう。ぼく個人としては障害が上手になりたいですね。とくに、水壕。夏ですし水をかぶっても大丈夫ですしね。あ、冷やし長距離ブロック長を始める島田がお送りしました。