

7月長距離練習メニュー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
	12000p-run(88 or 92)	合宿前 free		合宿		
10	11	12	13	14	15	16
	free		400×10(r-200 jog)		ペデ jog	4000+2000+1000(r-10分)
17	18	19	20	21	22	23
	12000b.up(92-88-84) + 2000	12000speed-play(92-88-200m/km)	8000p-run(88-free)+1000m		ループ jog	1000×5(r-200)
24/31	25	26	27	28	29	30
	8000p-run(88or92)	ループ一周 jog	400×10		調整	5000 or 3000 TT

今月のテーマ:合宿を中心とした練習サイクル

テスト終わった!!!と開放感の中、この文章を書いている島D。駄目人間である。テストは7月に入ってから終わるのだから。でも、こういう風に自分の欠点をさらけ出せるのが自分のいいところなので、伸ばしていきたいと思います。

さて、今月は合宿があります。日本DM百選にも選出された行事(※)なのでありますが、当然この期間は4日間ポイント練習を行う訳ですが、恐らく、合宿明けの疲労は日常練習の比ではないと思います。そこで、今月は一週間サイクルで練習を考え、合宿→疲労抜き→強化週間→疲労抜きという配置にしました。合宿・強化週間で共通して言えることは絶対量をこなすという事です。6月で大会に多く出場してスピード感を養えた方が多いと思います。6月を一つの区切りとし、7月にもう一度基礎を作り直し、8月後半から疲労を抜きつつスピードを・・・という流れがよいのかと思います。

最後に、19日の speed-play とはなんなのか？これは簡単に言うと「インターバルを重視したインターバル走」であります。19日では基本的に上記のペースの p-run で、一キロ毎のラスト 200m を流します。これにより、スパート力・後半のスピード持続力が養えると考えています。(島田)

※僕の中学時代の合宿のMっぷりは世界でも★を取れるはず。