

8月長距離練習メニュー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	6000p-run × 2(88-88-84)R-10分	ペデjog	{1000+600+400(r-400jog)} × 2(r-10分)		ルー プ jog	2000 × 3(r-1000jog)
7	8	9	10	11	12	13
	12000b-up(92-88-84)+1000	ペデjog	{600+400+200} × 3(r-10分)		ルー プ jog	お盆のため free
14	15	16	17	18	19	20
					ルー プ jog	400 × 20(80)
21	22	23	24	25	26	27
	筑波大競技会		2000+1000+600+400(r=600m)		ペデ jog	5000 or 3000TT + 1000(r-20分)
28	29	30	31			
	理工系への調整					

今月のテーマ:最後の走りこみ期間

早いもので、僕がメニュー表を書くのも残り数回・・・駄文を書き散らしてきた半年超ですが、もう少しだけお付き合いください。

さて、今月はとにかく量にこだわりたいと思います。ポイントとなる練習の解説を。

- 400 × 20(80)[20日]・・・速いスピードのペースランの妥協案です。いつも、12000p-runを行っているペースより8秒/rap程度速いペースで取り組んでください。インターバルはペースランですので速めに。
- {600+400+200} × 3(r-10分)[10日]・・・1セット目は絶対的なスピードを、2セット目以降はスピード持続力を求めて練習をします。

速いペースで長く走ったりとより実戦的なメニューとなっています。一人では決して消化できないものもあると思います。クラブ対抗まであと4カ月、走りこんでいきましょう！