

# 9月長距離練習メニュー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					理工系	
4	5	6	7	8	9	10
	12000b-up(92-88-84)+1000(r-10分)		1000×5(r-400jog)		ルー プ jog	4000+ 2000+1000(r-10分)
11	12	13	14	15	16	17
	12000p-run(88-88-free)		400×15(r-200jog)		ペデ jog	400×20(80~)r- 200jog
18	19	20	21	22	23	24
	12000p-run(96-92-88-84-80-free)		2000+1000+600+400+2000(r-600jog)		ルー プ jog	3000+2000+1000(r-10分)+流し
25	26	27	28	29	30	
	1000×10(80~)(r-200jog)		(600+400+200)×3(r-10分)		ペ デ jog	

## 今月のテーマ:実践を意識した練習

夏休みも終盤 or もう終わっている・・・こうして一年は過ぎて行きますなあ・・・

さて、いよいよクラブ対抗戦が近付いてきました。かつ、練習時間が夕方に移行し走りやすい環境が整ったので今月は実践を意識した、メニューを組み立てました。

### ・ペースラン(月曜日)

今月はペースを変化させることが重要な要素となっています。特に12日については free に至るまで単調なペースが続くのでしっかりと切り替えましょう。

### ・スピード練習(水曜日)

とにかく、インターバルを一定のペースで走る事を目標にしましょう。全ての練習でキロ5分で統一したいと思います。

### ・ポイント練習(土曜日)

本番のレース展開を意識しつつ、しっかりと本数をこなす。水曜日と土曜日に共通して言えるのは「練習をトータルで考える」事です。

10月は選考、また後半からは疲労抜きの一か月になります。あと少し、追いこんで行きましょう。(文;島田悟)

### ●お知らせ

2学期の日体大記録会の日程を載せておきます。詳しくはメーリングリストで。

2011年9月24日～25日 第218回 日本体育大学長距離競技会 日本体育大学健志台陸上競技場 2011年8月28日～9月13日

2011年10月29日～30日 第219回 日本体育大学長距離競技会 日本体育大学健志台陸上競技場 2011年10月2日～18日