

2011年9月短距離ブロックメニュー

日	月	火	水	木	金	土
28	29 各自調整	30 各自調整	31 各自調整	9/1	2 ☆関東理工系☆ @鴻巣	3 ☆関東理工系☆ @鴻巣
4	5 Hurdle drill 150 バトン流し*3	6	7 Tempo run200*3 300*3 R=10min	8	9 Hurdle drill SD(30*3 60*2) 150 バトン流し*3	10 120*2*2 r=walk,R=15min
11	12 加速走 (20+30)*3 (30+60)*2	13	14 (200+150+100)*3 r=walk,R=12min	15	16 Hurdle drill 曲走 SD(60*3 80*2) 150 バトン流し*3	17 (200+100)*2、300*1 r=walk,R=15min (10+400)*3 R=15min
18	19 敬老の日 ☆関東医科☆ 200bounding*5 R=12min 150 バトン流し*3	20	21 150*3*2 r=walk,R=15min	22 月曜授業	23 秋分の日 ladder 変形 S*10 150 バトン流し*3	24 加速走 (30+60)*3 (10+100)*2 (50+150)*1
25	26 300 追越走*3 R=12min	27	28 250*3 R=15min (300+100)*3 r=walk,R=10min	29	30 Hurdle drill SD(30*3 60*2) 150 バトン流し*3	10/1 T.T

こんにちは、ついに9月になりましたね…9月の頭にある理工系、予報によると当日は台風直撃らしいですね…去年のクラ体も初日台風だったし…(そのせいでオープン種目を全カット、対校もタイムレースとなった)誰すか雨男は(-_-;)でも、雨の中のレースもよくあること(?)なので、頑張りましょう。医学の皆さんは、19日の関東医科頑張ってください。では、今月も頑張ってください!!

短距離ブロック長 松本尚人

♪メニュー解説♪

10月の1日にはクラ体の選手選考の参考T.Tが行われます。クラ体に出場を考えている人(特に100~400、両リレーに出場を考えている人)は、必ず参加するようにしてください。また、今月からバトン流しを入れていきます。リレーのバトンワークに慣れるようにしましょう。

一週目:理工系頑張りましょう!!

二週目:理工系の疲れを抜く意味で、メニューは軽めです。

150バトン流し:3~4人でバトンパスをしながら流します。

200*3:理工系の疲れが残っているかと思うので、各自強度は調節するようにしてください。

三週目:クラブ対抗に向けてやや強度を上げます。

(200+150+100)*3:中距離合同メニュー。200と150はカーブの走り方・カーブから直線に入るときの切り替えなどを意識し、100は疲れが溜まっている状態でいかに無理なく走れるかを意識して走りましょう。

曲走SD:カーブでのSD。200や400の入りの練習です。そのため普通のSDよりも距離が長くなっていますが、200・400につながるようなスムーズな加速を心がけましょう。

(200+100)*2、300:先に2+1を行ってから300を一本勝負。

四週目:関東医科頑張ってください☆今週も強度は高めにしてあります。

200m bounding:八割走のタイムを目安にして、boundingで200m走ります。スピードを意識したほうがいいのですが、意識しすぎて形が崩れないようにしましょう。

土曜の加速走:長い距離の加速走です。加速段階でしっかり加速できるようにしましょう。また距離が長いので、いかに後半の減速を抑えられるかも重要になってきます。

五週目:土曜日はT.Tです。クラ体の選考の参考にするので、参加するようにしてください。詳細は後日またメーリスを流します。

300追越走:3~4人で、一番後ろの人がバトンパスをしたら一番前に行き、またバトンパスし——を繰り返します。抜いたときのスピードを緩めないようにしてください。最初5割くらいで走り始め、最終的には8~9割ほどになるように走ります。

250*3:オープンレーンで走ります。そのため、カーブに入るまでの50mが重要となります。

連絡事項

クラ対の申し込みの締め切りが10月の中旬になります。それまでの大会の結果(10月8~9日の筑大競、10月15日の流経大など)や10月1日のT.Tの結果などを基に対校選手を決めていくので、そのつもりでいてください。

詳細は、理工系が終わった後にまたメーリスが流れるので、各自必ずチェックするようにしてください。