

2/5~3/11 長距離メニュー

ロードシーズン、1つ目の目標と考えていた神奈川ハーフも終わりました。結果の良し悪しはあるでしょうが、よかった人はその調子で、悪かった人はうまく立て直して立川ハーフを狙いましょう。大会の規模としては断然立川が上ですし、予選会でも走る立川です。しっかり motivation を上げていけるように!!

この時期の練習としては、最初1週間で疲れを抜き、次の2週間で練習を積みなおし、2週間で調整するというのが流れです。テスト期間と重なって練習量の維持に苦労するかと思いますが、うまく時間を見つけて、作って、しっかり走っていきましょう。

月	火	水	木	金	土	日
2/5	6	7	8	9	10	11
	Free		jog		距離走@御所	
12	13	14	15	16	17	18
	PR12000+1000		jog		5000*3 中長会	
19	20	21	22	23	24	25
	400*15		PR12000+1000		距離走@代々木	
26	27	28	3/1	2	3	4
	1000*7~10		jog		3000*3	
5	6	7	8	9	10	11
	6000+1000		jog		調整	立川

2/10 距離走@御所 10:00 スタート 駒場からジョグ移動がいい?

2/13 PR12000+1000 間600m 程よいペースにて

2/17 5000*3 2:30 スタート予定 集合後に。OBも交えて?

2/20 400*15 スピードアップ

2/22 PR12000+1000 程よいペースにて

2/24 距離走@代々木 10:00 スタート? 御所でやるよりもペースを上げる

2/27 1000*7~10 理想のレースペースを作って。

3/3 3000*3 10:00 スタート? スタート間20分 理想のペースで。

3/6 6000+1000 理想のペースで。