

## 10/23～11/26 長距離メニュー

僕たちが最大の目標としていた箱根駅伝の予選会も終わりました。結果に満足できる人・出来ない人もいるでしょうが、事実としてチームの目標は達成できませんでした。来年は今年のチームの主力が抜けるので、客観的に見れば現時点では力が落ちているのは否めません。僕たちに足りないのは調整力云々というよりも絶対的な走力です。一朝一夕で身につくものではありませんが、今日この日から頑張っていきましょう。

この時期の目標は、今月末や年末の日体長において記録を狙うことです。記録を出すことで自信になるので、しっかり調整して満足のできる結果を残せるようにしましょう。そのためには、1つ1つの練習を考えてこなすようにしましょう。

月	火	水	木	金	土	日
10/23	24	25	26	27	28	29
	1000*5	300?	集団ジョグ or 調整		東大競技会初日	2日目
30	31	11/1	2	3	4	5
	PR12000	PR?	集団ジョグ		6000*2	
6	7	8	9	10	11	12
	400*12		集団ジョグ		3000+2000+1000	田苗会
13	14	15	16	17	18	19
	2000*2		集団ジョグ		PR8000	琵琶湖
20	21	22	23	24	25	26
	3000+1000		集団ジョグ or 調整		日体大 10000m	日体大 5000m

中距離は水曜も夕方に集まって練習するということで、中距離のメニューを載せました。  
土曜日は基本的に午前練にします。

10/24 1000\*5 予選会の選手は Free。

10/31 PR12000 余裕のあるペースで。

ペース設定: 3'20", 3'30", 3'40", 3'50"

11/4 6000\*2 速いペースで押す練習。スタート間 前は 35 分、後ろ 40 分

11/7 400\*12 スピード刺激

11/11 3000+2000+1000 実践的練習 (東海長があります)

スタート間 25 分、15 分

11/14 2000\*2 気持ちよく走れるペースで。つなぎ 2 周

11/18 PR8000 速いペース走。

ペース設定: 3'05", 3'10", 3'20", 3'25", 3'30", 3'40"

11/21 3000+1000 いつもの調整。