

11/27~2/4 長距離メニュー

予選会からひと段落。これからはトラック&ハーフで記録を狙う時期になっていきます。気温も下がり、しかし試合などで負荷の高い走りをする事が多くなると思うので、ケアをして故障に注意しながら練習・試合に挑みましょう。

基本的な練習の流れは、12/10の日体長で記録を狙った後、年末年始を走りこみに当て、神奈川ハーフに備えるというものになります。神奈川ハーフが公認となったことで、1つ記録を狙える試合が増えました。関東インカレの標準切りを狙える人もいるので、しっかりチームとして盛り上げていきましょう。

月	火	水	木	金	土	日
11/27	28	29	30	12/1	2	3
	PR12000		jog		調整	奥多摩
4	5	6	7	8	9	10
	jog		1000*3		jog	日体長
11	12	13	14	15	16	17
	jog		jog		代々木 21km	
18	19	20	21	22	23	24
	4000*2		jog		代々木 21~24,5km	

11/28 PR12000 ラスト 2000 は Free。

12/7 1000*3 火曜を抜いて木曜にしてみる。

12/16 21km, 9:30 スタート ペース設定:6'20",6'40",7'00" このあと掃除。

12/19 4000*2 ペース走より速く。けど無理せずに、走りこみ。

12/23 21~24,5km 9:00 スタート ペース設定:6'20",6'40",7'00" このあと掃除&大掃除

1/8	9	10	11	12	13	14
	jog		jog		10000PR	
15	16	17	18	19	20	21
	1000*7~10		jog		代々木 21km	
22	23	24	25	26	27	28
	400*15		jog		5000+3000	厚木駅伝?
29	30	31	2/1	2	3	4
	8000+1000		jog		調整	神奈川ハーフ

1/5~7 合宿、別メニュー。

1/13 PR10000m 11:00 スタート予定 レース並みに速いペース走

1/16,23 インターバルは淡々とこなせるように。

1/20 代々木 21km 10:00 スタート予定 ペース設定:6'20",6'40",7'00"

1/27 5000+3000 10:30 スタート予定 スタート間 30分。5000 で MAX,3000 は気合

1/30 8000+1000 ハーフのペースで 8000 を走り、1000 で刺激。