

2月4日～3月9日 長距離メニュー

神奈川ハーフの結果から、今後の方針を各自考えていきましょう。
立川ハーフに向けてのメニューですが、トラックシーズンも近いので、
少しずつスピードも意識していきましょう。

日付	曜	メニュー	備考
2月4日	月		
2月5日	火	free	疲労を考えて
2月6日	水		
2月7日	木	70分jog+1000	
2月8日	金		
2月9日	土	b-up.16000	最後に出し切る感じで
2月10日	日		
2月11日	月		
2月12日	火	rep.6000*2	レースペース。スタート間35分
2月13日	水		
2月14日	木	80分jog	
2月15日	金		
2月16日	土	400*15	徐々にスピードを意識して
2月17日	日		
2月18日	月		
2月19日	火	距離走	
2月20日	水		
2月21日	木	70分jog+1000	
2月22日	金		
2月23日	土	int.1000*7～10	粘る。
2月24日	日		
2月25日	月		入試。大学には入れません
2月26日	火	距離走	"
2月27日	水		
2月28日	木	60分jog+1000	
2月29日	金		
3月1日	土	PR12000	出し切るように
3月2日	日		
3月3日	月		
3月4日	火	8000+1000	つなぎ600。
3月5日	水		
3月6日	木	jog	
3月7日	金		
3月8日	土	調整	
3月9日	日	立川ハーフ	