

3/12~4/29 長距離メニュー

ロードシーズンも終わり、これからトラックシーズンへ移行していきます。徐々にスピードを入れていくこととなりますが、生活の変化や季節の変わり目も重なるので、故障などに対して体調管理をしっかりとしていきます。

この時期の練習としては、合宿で若干走りこんで、これを最後にトラックへ向けた練習へと切り替えます。その後1週間は free とするので、ここで各自 jog を中心にして体調を整えてください。それから東大記録会を境に本格的にトラック移っていきます。6大、東海、日体長とレースはありますが、全体の基本としては4/29-30の日体長に合わせる形とします。

月	火	水	木	金	土	日
3/12	13	14	15	16	17	18
	Free		合宿(14-16日)		Free	
19	20	21	22	23	24	25
	Free		jog+1000		東大記録会初日	2日目
26	27	28	29	30	31	4/1
	PR10000+1000		Jog		6000×2	
2	3	4	5	6	7	8
	400×12		Jog		3000+2000+1000	
9	10	11	12	13	14	15
	1000×5		調整		六大戦	日体長
16	17	18	19	20	21	22
	Free		Free		2000×3(東海長)	
23	24	25	26	27	28	29
	3000+1000		Jog		調整	日体長

2日間での開催なので4/30も日体長。

3/27 PR10000+1000 間600m PRは余裕を持って、1000で刺激。

3/31 6000×2 スタート間35分 がんばろう。

4/3 400×12 ぴりっと。冬よりも速く。

4/7 3000+2000+1000 スタート間25分、15分 恒例メニュー。去年と比べたり。

4/10 1000×5 冬よりもペースを上げましょう。

4/17 たぶんここ辺で1度疲れが出るのでjogで調整してみましよう。

4/21 2000×3 スタート間15分。jogで2周くらいはして、休み過ぎないように。

4/24 3000+1000 間600m レースペースで行きましょう。