

5 / 1 ~ 5 / 26 長距離練習メニュー

今月からメニューは梅井が担当します。意見や質問等は気兼ねなく言ってください。

5月は関東インカレや新歓コンパ、国公立戦とイベントが目白押しです。関東インカレに出場する人は当然気合が入る期間だと思いますが、それ以外の人にも刺激を受けつつ目標を持って頑張りましょう。

特記事項としては、関東インカレの期間中は基本的に拘束されるので、時間を見つけて jog 等を行い、練習がおろそかにならないようにしましょう。また、国公立戦は1年生のデビュー戦にもなるので、怪我に気をつけながらいいデビューを迎えられるようにしましょう。

月	火	水	木	金	土	日
4/30 日体長	5/1 free	2	3 PR12000 or jog+1500	4	5 int . 1000*7	6
7	8 b-up10000	9	10 rep.3000- 2000-1000	11	12 関東インカレ	13
14	15 PR8000	16	17 int.400*12	18	19 関東インカレ	20
21	22 int.1000*5	23	24 調整	25	26 国公立	27

5/3 (木) PR12000 or jog+1500

PRは余裕のあるペースで走りきりましょう。また、1年生が恒例の1500をやるようなので、疲れている人などはこちらに参加してもよいでしょう。

5/5 (土) int . 1000*7

ある程度のペースで走りきることを主眼に。

5/8 (火) b-up10000

気持ちよく上げられるように。2000毎に10秒 up?

5/10 (木) rep.3000-2000-1000

レースのつもりでがっつりやりましょう。スタート間25分と20分。

5/15 (火) PR8000

ある程度のペースで粘りましょう。

5/17 (木) int.400*12

スピードを意識して。

5/22 (火) int.1000*5

レースペースで。

文責：梅井 [utld2005 アットマーク yahoo.co.jp](mailto:utld2005@attmark.yahoo.co.jp)
[type-ab.shunsuke0531 アットマーク ezweb.ne.jp](mailto:type-ab.shunsuke0531@attmark.ezweb.ne.jp)