

5/28~7/8 長距離練習メニュー

この期間は6月24日の日体長、7月7日の四大戦に合わせるようにメニューを作りました。
これから暑くなり、更に梅雨もあって走りにくくなりますが、天候に負けずしっかり走っていきましょう。
1年生はまだまだ先が長いので、まずは合宿を乗り切れる体力をつけましょう。

| 日付 | 曜 | メニュー | 備考 |
|-------|---|-------------------|-----------------------|
| 5月28日 | 月 | | |
| 5月29日 | 火 | PR12000 | ゆっくりでいいので走りきりましょう。 |
| 5月30日 | 水 | | |
| 5月31日 | 木 | jog60' + 1000 | 60'jogでしっかり距離を踏みましょう。 |
| 6月1日 | 金 | | |
| 6月2日 | 土 | int400*15 | 走りきりましょう。 |
| 6月3日 | 日 | | |
| 6月4日 | 月 | | |
| 6月5日 | 火 | 2000*3 | つなぎ400。 |
| 6月6日 | 水 | | |
| 6月7日 | 木 | jog60' + 1000 | |
| 6月8日 | 金 | | |
| 6月9日 | 土 | b-up10000 | 確実にペースを上げていきましょう。 |
| 6月10日 | 日 | | |
| 6月11日 | 月 | | |
| 6月12日 | 火 | int1000*5 | 5000のペースで。 |
| 6月13日 | 水 | | |
| 6月14日 | 木 | jog60' + 1000 | |
| 6月15日 | 金 | | |
| 6月16日 | 土 | rep6000*2 | 2本目までしっかり走りましょう。 |
| 6月17日 | 日 | | |
| 6月18日 | 月 | | |
| 6月19日 | 火 | 3000+1000 | 日体長の刺激です。 |
| 6月20日 | 水 | | |
| 6月21日 | 木 | jog60' + 1000 | |
| 6月22日 | 金 | | |
| 6月23日 | 土 | 調整 | |
| 6月24日 | 日 | 日体長 | 夏へ向けて、自己ベスト出しましょう。 |
| 6月25日 | 月 | | |
| 6月26日 | 火 | free | |
| 6月27日 | 水 | | |
| 6月28日 | 木 | jog60' + 1000 | |
| 6月29日 | 金 | | |
| 6月30日 | 土 | rep3000-2000-1000 | 本気で行きましょう。 |
| 7月1日 | 日 | | |
| 7月2日 | 月 | | |
| 7月3日 | 火 | 6000 + 1000 | 調整。 |
| 7月4日 | 水 | | |
| 7月5日 | 木 | 調整 | |
| 7月6日 | 金 | | |
| 7月7日 | 土 | 四大戦 | 勝ちましょう！ |
| 7月8日 | 日 | | |