

7月9日～8月5日 長距離練習メニュー

そろそろ梅雨も終わり、暑くなってきました。
 暑い中で走るのは大変なので、各自時間などを考えて練習に励みましょう。
 この期間は、まずは何より七大に向けて頑張りましょう。
 同時に夏合宿 予選会もそろそろ意識していいかもしれません。

日付	曜	メニュー	備考
7月9日	月		
7月10日	火	b-up 10000	余裕のあるペースから入りましょう。5秒up/2000m。
7月11日	水		
7月12日	木	jog60' + 1000	
7月13日	金		
7月14日	土	代々木距離走10～12周	距離に慣れておきましょう。9時スタート？
7月15日	日		
7月16日	月		
7月17日	火	400*12	攻めの姿勢。
7月18日	水		
7月19日	木	jog60' + 1000	
7月20日	金		
7月21日	土	6000*2	2本目まで粘る。スタート間35分。
7月22日	日		
7月23日	月		
7月24日	火	1000*5	レースを意識。
7月25日	水		
7月26日	木	調整	
7月27日	金		
7月28日	土	七大OP	暑いけど、ベスト目指して！
7月29日	日	七大対校	2連覇へ！
7月30日	月		
7月31日	火		
8月1日	水	(代々木距離走)	オプションです。
8月2日	木		
8月3日	金		
8月4日	土		
8月5日	日	全体合宿@菅平	

意見・質問等は梅井まで
type-ab.shunsuke0531@ezweb.ne.jp
utld2005@yahoo.co.jp