

10月21日～12月9日

長距離メニュー

新しく長距離チーフになりました梶井です。これからよろしくお願ひします。

強力な4年生が抜けてしまいましたが、今残っているメンバーも4年生に負けるとも劣らないポテンシャルを秘めています。一人ひとりがチームを引っ張っていくという気概を持って練習に臨みましょう。

この時期は長距離にとって最も記録が出る時期です。積極的に記録会に出場して、自己記録の更新を目指しましょう。同時に、イベントが盛りだくさんな時期なので、よく計画を立てて練習にムラがないように心がけましょう。

日付	曜	イベント	メニュー	備考
10月21日	日			二日酔いからの脱却。
10月22日	月			
10月23日	火		int.3000+1000	予選会に出てない人向け。
10月24日	水			
10月25日	木		調整(jog + 1000 等)	
10月26日	金			
10月27日	土	東大競技会	5000m、800m	運営と同時に、自分の競技でもベストを出しましょう！
10月28日	日	東大競技会	1500m	
10月29日	月			
10月30日	火		b-up10000m	5sec/2000m。軽め。
10月31日	水			
11月1日	木		jog + 1000	
11月2日	金			
11月3日	土		int.1000*7	最後まで！
11月4日	日	日大競技会		
11月5日	月			
11月6日	火		PR12000	粘る。
11月7日	水			
11月8日	木		jog + 1000	
11月9日	金			
11月10日	土		int.400*12	スピード重視。
11月11日	日			
11月12日	月			
11月13日	火		PR8000+1000	1000までしっかりと。
11月14日	水			
11月15日	木		jog + 1000	
11月16日	金			
11月17日	土	東海長	rep.2000*3	東海長出る人？スタート間 20分。

11月18日	日			
11月19日	月			
11月20日	火		free(6000*2)	疲れ具合を見て。スタート間 35分。
11月21日	水			
11月22日	木		jog + 1000	
11月23日	金	駒場祭		
11月24日	土	駒場祭	rep.3000+2000+1000	1年生は忙しくなるので 隙を見つけて走りましょう！
11月25日	日	駒場祭	スタート間 25-15min	
11月26日	月			
11月27日	火		int.1000*5	ペースの確認。
11月28日	水			
11月29日	木		free	
11月30日	金			
12月1日	土		調整(jog + 1000等)	
12月2日	日	奥多摩駅伝		
12月3日	月			
12月4日	火		LSD.80min	疲れを抜く意味で。
12月5日	水			
12月6日	木		調整(jog + 1000等)	
12月7日	金			
12月8日	土	日体長		みんなでいきます。
12月9日	日	日体長		

連絡先

utld2005@yahoo.co.jp

type-ab.shunsuke0531@ezweb.ne.jp