

4月6日～5月6日 長距離練習メニュー

すごしやすい季節になってきました。走りやすくなるので、朝練なども積極的にやってみるといいでしょう。1年生も入ってきます。今年は特に強力なルーキーたちが入ってくるようなので、いい意味で危機感を持って練習に臨みましょう。

日付	曜	メニュー	備考
4月6日	日		
4月7日	月		
4月8日	火	PR12000m	走りきることを目標に。
4月9日	水		
4月10日	木	60分jog + 1000m	
4月11日	金		
4月12日	土	400*12	スピードを意識。
4月13日	日		
4月14日	月		
4月15日	火	3000+1000	レースペース
4月16日	水		
4月17日	木	60分jog + 1000m	
4月18日	金		
4月19日	土	日体長1500m	
4月20日	日	日体長5000m	ベスト出そう！
4月21日	月		
4月22日	火	free	
4月23日	水		
4月24日	木	60分jog + 1000m	
4月25日	金		
4月26日	土	8000+1000	つなぎ600m
4月27日	日		
4月28日	月		
4月29日	火	1000*5	
4月30日	水		
5月1日	木	60分jog + 1000m	
5月2日	金		
5月3日	土	調整(1年生1500?)	
5月4日	日		
5月5日	月	日体長1500m	
5月6日	火	日体長5000m	ベスト出そう！