

メニュー 5/6~5/31

忙しい時期がやってきました。関カレの期間は土曜に練習ができなくなる恐れがあるので、木曜日にポイント練習を入れました。関カレ当日に練習できる空き時間があるようでしたら、駒場に戻ってポイ練をしようと思います。そこら辺はチーフの指示に従ってください。また、今月末には一年生のデビュー戦となる国公立戦があります。一年生の走りにも期待ですが、上級生も負けじと頑張っていきましょう。ちなみにこれからのメニューは山崎が担当します。

		メニュー	備考
8日	木	free	
9日	金		
10日	土	10000PR	久しぶりに長い練習
11日	日		
12日	月		
13日	火	2000×3 (int;400jog)	がんばりどころ
14日	水		
15日	木	12000b.up	2000 毎に 5 秒 up
16日	金		
17日	土	関カレ	
18日	日	関カレ	
19日	月		
20日	火	3000+2000+1000 (int;400jog, 200jog)	3000 で出し切らない、2000、1000 でペース下がらないように！
21日	水		
22日	木	1000×5 (int;200jog)	レースペース意識
23日	金		
24日	土	関カレ	
25日	日	関カレ	
26日	月		
27日	火	6000PR	楽に余裕をもって
28日	水		
29日	木	調整	
30日	金		
31日	土	国公立	出し切ろう！