

# 10月スケジュール

※練習メニューは変更となる場合があります。

月	火	水	木	金	土	日
1	2 18:00~19:00 @池田記念G <b>ゾーン5</b> J S } 1000m計測+補強トレーニング Y	3	4	5	6 札幌ハーフ ファイター!	
7	8	9 18:00~19:00 @池田記念G <b>ゾーン4</b> J 2000m変化走 (1'30"-2'-2'-2'-1'30"/周) S 4000m ①(3'20"-3'50"-3'50"-3'20") Y 変化走 ②(3'50"-4'30"-4'30"-3'50") ③(4'40"-5'20"-5'20"-4'40")	10 請求確定日	11	12 (J 刺激入れ)	13 千客万来 マラソン 11:30st ファイター!
14 出雲 駅伝	15	16 18:00~19:00 @池田記念G <b>ゾーン5</b> J 200m(r100m)x5 (40~50"/r60") S 400m(r200m)x5 (80~/r60") Y 300m(r100m)x10 (48~50"/r60")	17	18	19 10:00~11:00 @池田記念G <b>ゾーン3~4</b> J } 30分CC Jog S } +タバタ(15"/r15")x4~6 Y	20
21 敬老の日	22	23 18:00~19:00 @池田記念G <b>ゾーン4~5</b> J (400m+200m+100m)x2 S } (1000m+400m+200m)x2 Y ①3'/68"/32" ②4'/80"/36" ③5'/96"/40")	24	25	26 10:00~11:00 @池田記念G <b>ゾーン3~4</b> J 2000mペース走+坂ダッシュ <b>会費引落日</b> S } 4000m ①3'50" Y } ペース走 設定②4'30" ③5'00" +200mx3 (34"-32"-30")	27 秋分の日
28	29	30 18:00~19:00 @池田記念G <b>ゾーン4~5</b> J } 400mx5~8本(r2'停) S } ①80" ②90" ③100" Y 1000mx3 (3'05-3'00-2'55/r3')	31	<b>連絡事項</b> ◆これまでの練習の様子を鑑みて、クラスの表記を変更しています。 目安として、適宜ご選択ください。 ◆今月もスピード強化に重点をおいた内容になっております。 疲労度が高い時や、試合に近い場合はご相談ください。		

J...ジュニア向け  
 S...シニア向け  
 Y...ユース向け