

# 9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

『 ' 』…分の意味 (例：5分=5')  
 『 " 』…秒の意味 (例：50秒=50")  
 『 r 』…リカバリー(休息)  
 『PR』…ペース走(決められた範囲のペースで走る練習)  
 『CC』…クロスカントリーでの練習(外周芝コース)

連絡事項

- ◆第1週の水練習は、駅伝部の合宿との兼ね合いからお休みとなります。ご了承ください。
- ◆土曜日の開始時間を10時開始に変更しておりますのでご注意ください。
- ◆

2	3	4	5	6	7	8
9	10 請求確定日	11 18:00~19:00 @池田記念G <span style="color:red">ゾーン5</span> シ 般 高 1000m計測+補強トレーニング	12	13	14 10:00~11:00 @池田記念G <span style="color:orange">ゾーン4~5</span> シ 般 高 500mCCx5~8本(r60"停) ①1'40" ②2'00" ③2'20" 400mx8~10(68"/r90"停) <span style="color:blue">駅伝部</span>	15
16 敬老の日	17	18 18:00~19:00 @池田記念G <span style="color:orange">ゾーン4</span> シ 般 高 4000m変化走+坂トレx3本 設定①(4'00"+3'30")x2 ②(4'30"+4'00")x2 ③(5'00"+4'30")x2	19	20	21	22 秋分の日
23 /30	24	25 18:00~19:00 @池田記念G <span style="color:orange">ゾーン4~5</span> シ 般 高 400mx5~8本(r2"停) ①80" ②90" ③100" 1000mx3 (3'00~05"/r4")	26 会費引落日	27	28 10:00~11:00 @池田記念G <span style="color:orange">ゾーン4</span> シ 般 高 4000mビルドアップ+400m 設定①4'00"・1km10"ずつ ②4'30"・1km10"ずつ ③5'30"・1km10"ずつ	29