

今年度の目標：

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

『 ' 』…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)

シ …ジュニアコース
 般 …一般&シニアコース

1
2

3

4

5 18:00~19:00 @池田記念G
 シ 200m×6~8本 (36~38"/r80")
 般 500mCC×4~5本 (2'00"/r500m)

6

7

8 10:00~11:00 @池田記念G
 シ 1000m タイムトライアル
 般 1000m タイムトライアル

9

10

11

12 18:00~19:00 @池田記念G
 シ 400mPR+200m×3本 (86~90"/34~36"r90")
 般 400mPR+200m×3本 (90~96"/38~42"r90")

13

14

15

16

17

18

19 18:00~19:00 @池田記念G
 シ 20分クロカン走 (何周走れるか)
 般 2kmCC×2~3本 (10'00"/r5')

20

21

22 10:00~11:00 @池田記念G
 シ 30分Jog (5'00"~5'30")
 般 30~40分Jog (5'00"~5'30")

23

24

25

26 18:00~19:00 @池田記念G
 シ 800m×2本 (70~74"/r5')
 般 500mCC×4~5本 (2'00"/r500m)

27

28

29

30
7月会費〆切

※練習メニューは変更となる場合があります。