

7月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 18:00~19:00 @池田記念G ゾーン5 ジ 1000m計測+補強トレーニング 般 高	4	5	6 9:00~10:00 @池田記念G ゾーン3~4 ジ 4000mPR+200m×3~5本 般 設定①4'00"/36~40" 高 ②4'30"/40~44" ③5'00"/44~48"	7
8	9	10 18:00~19:00 @池田記念G ゾーン4~5 ジ 200m×5~8本(40~48"/r60~") 般 500mCC×5~8本(r60"停) 高 ①1'30" ②1'50" ③2'10" 請求確定日	11	12	13	14
15 海の日	16	17 18:00~19:00 @池田記念G ゾーン4~5 ジ 300m×3~5本(60~72"/r100m歩) 般 400m×6~10本(r200m) 高 ①70~72"②84~88"③96~100"	18	19	20	21 9:00~10:00 @池田記念G ゾーン3~4 ジ 4000m変化走+坂トレ×3本 般 設定①(4'10"+3'50")×2 高 ②(4'20"+4'40")×2 ③(5'10"+4'50")×2
22	23	24 18:00~19:00 @池田記念G ゾーン4~5 ジ 500mCC(r500m=3')×4~5本 般 ①1'50" ②2'10" ③2'30" 高 1000m(r200m)×6 (3'05"/r80")	25	26 会費引落日	27 9:00~10:00 @池田記念G ゾーン4 ジ 4000mビルドアップ+400m 般 設定①4'10"・1km10"ずつ 高 ②4'40"・1km10"ずつ ③5'30"・1km10"ずつ	28
29	30	連絡事項 ◆暑さを避けるため、休日練習の開始時間を9:00にしています。 ◆第3週の休日練習は21日(日)となりますのでご注意ください。 ◆8月の練習日は、8日(木)・16日(金)・28日(水)の3日間となります。 休会を希望される方は7月10日(水)請求確定日 までにご連絡ください。 ◆8月の練習日が減ってしまうため、27日に繰り上げています。				

『 ' 』... 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)