

# 11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

<p> <b>J</b> ジュニア向け  <b>S</b> シニア向け  <b>Y</b> ユース向け         </p> <p> <b>『.』</b> ○分 (例: 5分=5')  <b>『.』</b> △秒 (例: 50秒=50")  <b>『r.』</b> リカバリー(休息)  <b>『PR』</b> ビルドアップ走  <b>『CC』</b> クロカン練習         </p>		<p>◆<b>スピード強化から実戦へ!</b></p> <p>先月磨いたスピードに持久力を掛け合わせ、レース後半でも粘れるようなトレーニングをしていきます。          疲労度が高い時や、試合が近い場合はご相談ください。</p>		1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
		<p>17:30~19:00 @富士森公園競技場 <b>ゾーン5</b></p> <p><b>J</b> }  <b>S</b> } 1000mタイム計測+ <math>\alpha</math>  <b>Y</b> }</p>			<p>10:00~11:00 @池田記念G <b>ゾーン3~4</b></p> <p><b>J</b> } 2+1kmCC B-up ①4'30" <b>東京都中学駅伝</b>  <b>S</b> } ②5'00"  <b>Y</b> } 4kmCC B-up ③5'30" +200mx2          ※1km10"ずつup</p>	<p>1500m&amp;5000m  <b>世田谷ハーフ</b></p>
11	12	13	14	15	16	17
		<p>18:00~19:00 @池田記念G <b>ゾーン4~5</b></p> <p><b>J</b> } 400m(r90")x5 +2000mスレッシュヨルド  <b>S</b> } [①80"/4'00" ②96"/4'30" ③1'48"/5'00"]  <b>Y</b> } 400m(200m)x5x2 [68~70"/r55"/R2'] <b>駅伝部</b></p>			<p><b>東京Jr.ユース</b></p>	<p><b>上尾ハーフ</b></p>
18	19	20	21	22	23	24
		<p>18:00~19:00 @池田記念G <b>ゾーン5</b></p> <p><b>J</b> } (400m+200m+100m)x2  <b>S</b> } (1000m+400m+200m)x2  <b>Y</b> } ①3'/68"/32" ②4'/80"/36" ③5'/96"/40")</p>			<p>10:00~11:00 @池田記念G <b>ゾーン3</b></p> <p><b>J</b> } 3+1kmCC走 ①4'30" <b>タバタx4~6</b>  <b>S</b> } ②5'00" +  <b>Y</b> } 5kmCC走 ③5'30" (15"/r15")</p>	<p><b>小江戸川越ハーフ</b></p>
25	26	27	28	29	30	1
	<p><b>会費引落日</b></p>	<p>18:00~19:00 @池田記念G <b>ゾーン4~5</b></p> <p><b>J</b> } 400m(r3')x3 [80~96"]  <b>S</b> } 1000m(r2')x3 [①3'40" ②4'30"]  <b>Y</b> } 2000m(r400m)x2~3[6'20~30"/r2']</p>			<p><b>日野ロード</b></p>	<p><b>奥多摩溪谷駅伝</b></p>