

※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>● ジュニア向け                  ● シニア向け                  ● ユース向け</p>	<p>『 ' 』...○分 (例: 5分=5')                  『 " 』...△秒 (例: 50秒=50")                  『 r 』...リカバリー(休息)                  『LT』...閾値走(乳酸作業閾値)                  『CC』...クロカン練習</p>	<p>◆春先の覚醒に向けた土台づくり①                  ユース組は月末の試合やTTに向けた最終仕上げ。来年春の覚醒を見据え、まずは現状を確認したいと思います。一般・Jr.は一足先に冬トレの導入を始めていきます。CCでの走り込みや体幹トレ・サーキットを混ぜながら、春のレースやマラソンに向けて土台を広げていきます。</p>	<p>◆連絡事項                  ・土曜日の終了時間を15分延長しております。</p>	<p>1</p> <p>奥多摩                  渋谷駅伝                  石田病院</p>
---	---	---	--	---

2	3	4 18:00~19:00 @池田記念G <span style="color:red">ゾーン5</span> ● 1000mタイム計測+補強トレ ● (r3')3000m LT走 3'30"/km	5	6	7 10:00~11:15 @池田記念G <span style="color:green">ゾーン3</span> ● 40分CC走 ● ①4'00 +サーキット ● ②5'00~5'30" トレーニング ● ③5'30~6'00"	8
---	---	---	---	---	--	---

9	10	11 18:00~19:00 @池田記念G <span style="color:orange">ゾーン4~5</span> ● 400m×3+3000mLT走+400m(r200m=90") ● (①80"/4'00"/76"②90~100"/4'30"/90") ● 400m×3+6000mLT走+400m(r200m=60") ● (68~70"/3'20~30"/64~66")	12	13 請求確定日	14	15
---	----	---	----	-------------	----	----

立川ランフェス10km(大橋さん) 森永JIG1500m(植原さん)

16	17	18 18:00~19:00 @池田記念G <span style="color:red">ゾーン5</span> ● 500mCC×5本(r500m=2'30") ● ①1'50" ②2'15" ③2'30"(r3') ● 1000m(r400m)×3~5 [70-76-34"/r3']	19	20	21 10:00~11:15 @池田記念G <span style="color:green">ゾーン3</span> ● 40分CC走 ● ①4'00 +200m×2 ● ②5'00~5'30" +400m×3 ● ③5'30~6'00" (38"+34")	22
----	----	---	----	----	---	----

The track games5000m (遠藤君)

23 /30	24 /31	25 18:00~19:00 @池田記念G <span style="color:orange">ゾーン4~5</span> ● クリスマス エンドレスリレー ● 400m × ??? ● 3000mTT(3'05-3'05-Free)	26 会費引落日	27	28	29
-----------	-----------	--	-------------	----	----	----