

2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>J ジュニア向け 『 ' 』 … ○分 (例: 5分=5')</p> <p>S シニア向け 『 " 』 … △秒 (例: 50秒=50")</p> <p>Y ユース向け 『 B-up 』 … ビルドアップ走</p> <p>『 CC 』 … クロカン練習</p>		<p>月間走行距離 km</p>		<p>1 10:00~11:15 @池田記念G ゾーン3~4</p> <p>J 7kmCC B-up [5'50"→5'20"/Last500m Free]</p> <p>S 8kmCC B-up [4'50"→4'20"/ //] <small>+サーキット (下半身強化)</small></p> <p>Y 10kmCC B-up [3'50"→30"/Last1k Free] km</p>		<p>2 km</p> <p>丸亀ハーブ</p> <p>小平駅伝</p>			
3 km	4 km	<p>5 18:00~19:00 @池田記念グラウンド ゾーン5</p> <p>J } 1000mタイム計測+ α</p> <p>S } km</p> <p>Y } km</p>		6 km	7 km	<p>8 ※土or日で自主練</p> <p>J 5~8kmJog</p> <p>S 10~20kmJog km</p> <p>Y 12~16kmJog [5'00"/km以内]</p>		9 km	夢街道 八王子駅伝
10 km	11 km	<p>12 18:00~19:00 @池田記念G ゾーン4~5</p> <p>J 400m(r200m)x5 ①[84"±5"/r90"]</p> <p>S km x6~8 ②[96"±5"/r90"]</p> <p>Y 400m(r200m)x10~15 [72~76"/r60"]</p>		13 km	14 km	<p>15 10:00~11:15 @池田記念G ゾーン3~4</p> <p>J 7kmCC B-up [5'40"→5'10"/Last500m Free]</p> <p>S 8kmCC B-up [4'40"→4'10"/ //] <small>+サーキット (上半身強化)</small></p> <p>Y 10kmCC B-up [3'40"→20"/Last1k Free] km</p>		16 km	
17 km	18 km	<p>19 18:00~19:00 @池田記念G ゾーン4~5</p> <p>J 500mCC(r500m)x5 (r2'30")</p> <p>S ①1'50" ②2'15" km</p> <p>Y 上記メニューx10 [1'30"/r2']</p>		20 km	21 km	<p>22 ※土or日で自主練</p> <p>J 5~8kmJog</p> <p>S 10~20kmJog km</p> <p>Y 12~16kmJog [5'00"/km以内]</p>		23 km	
24 km	25 km	<p>26 18:00~19:00 @池田記念G ゾーン5</p> <p>J } +サーキット (全身強化)</p> <p>S } 400mレペx3~5 (r3') km</p> <p>Y } 800mレペx5 (r3') ※1周目68"</p>		27 km	28 km	<p>2月は冬季トレ・鍛錬期最後の月です！ 目標達成目指して、月間走行距離をカウントしてみましょう！</p> <p>《目標》 ジュニア100km、中学生300km、 高校生450km、一般・シニア200~300km (築館コーチ500km)</p>			

会費引落日