

1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 S シニア向け Y ユース向け</p>	1		2 箱根駅伝 往路	3 箱根駅伝 復路	4 10:00~11:15 @池田記念G ゾーン3~4 J 40分CC B-up ①5'00"→4'30" S ②6'00"→5'30" +サーキット Y 10kmCC B-up [4'20"→3'50"] (下半身強化)	5
6	7	8	9 18:00~19:00 @池田記念G ゾーン5 J 1000mタイム計測+ S Y	10	11 20~30分Jog ※土or日で自主練 S 40~90分Jog Y 60~80分Jog [5'00"/km以内]	12 ベジタブルM ハーフ (篠宮先生)
13 請求確定日 GARMIN R.J.10km (熊倉君)	14	15 18:00~19:00 @池田記念G ゾーン4~5 J 400m(r200m)x5 ①[84~88"/r90" S x6~8 ②[96~100"/r90"] Y 400m(r200m)x10~15 [72~76"/r60"]	16	17	18 10:00~11:15 @池田記念G ゾーン3~4 J 40分CC B-up ①5'00"→4'30" S ②6'00"→5'30" +サーキット Y 10kmCC B-up [4'10"→3'40"] (上半身強化)	19
20	21	22 18:00~19:00 @池田記念G ゾーン4~5 J 800m(r400m)x4 ①[88~92"/r2" S x4~6 ②[1'48~52"/r2"] Y 1000m(r400m)x4~6 [3'10~15"/r96"]	23	24	25 20~30分Jog ※土or日で自主練 S 40~90分Jog Y 60~80分Jog [5'00"/km以内]	26 新宿ハーフ 3km (篠宮先生)
27 会費引落日	28	29 18:00~19:00 @池田記念G ゾーン4~5 J 1000m(r400m)x3 ①[4'00"/r2"] S x4 ②[5'00"/r2"] Y 2000m(r400m)x3~4 [6'30~40"/r3"]	30	31	<p>◆連絡事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今月は第2週は木曜日が平日練習となります。 ・土曜日の終了時間を15分延長しております。 ・練習のない土日にも目安の練習の練習を入れています。チャレンジしてみてください！ 	