

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

J ジュニア向け 『 ' 』 … ○分 (例: 5分=5')
 S シニア向け 『 " 』 … △秒 (例: 50秒=50")
 Y ユース向け 『 B-up 』 … ビルドアップ走
 『 CC 』 … クロカン練習

月間走行距離 km

1 10:00~11:15 @池田記念G ゾーン3~4

J 7kmCC B-up [5'50"→5'20"/Last500m Free]
 S 8kmCC B-up [4'50"→4'20"/ //] +サーキット (下半身強化)
 Y 10kmCC B-up [3'50"→30"/Last1k Free] km

2 km
 丸亀ハーブ
 小平駅伝

3 km

4 km

5 18:00~19:00 @池田記念グラウンド ゾーン5

J }
 S } 1000mタイム計測+ α
 Y } km

6 km

7 km

8 ※土or日で自主練

J 5~8kmJog
 S 10~20kmJog km
 Y 12~16kmJog [5'00"/km以内]

9 km
 夢街道
 八王子駅伝

10 km

11 km

12 18:00~19:00 @池田記念G ゾーン4~5

J 400m(r200m)x5 ①[84"±5"/r90"]
 S km x6~8 ②[96"±5"/r90"]
 Y 400m(r200m)x10~15 [72~76"/r60"]

13 km
 請求確定日

14 km

15 10:00~11:15 @池田記念G ゾーン3~4

J 7kmCC B-up [5'40"→5'10"/Last500m Free]
 S 8kmCC B-up [4'40"→4'10"/ //] +サーキット (上半身強化)
 Y 10kmCC B-up [3'40"→20"/Last1k Free] km

16 km

17 km

18 km

19 18:00~19:00 @池田記念G ゾーン4~5

J 500mCC(r500m)x5 (r2'30")
 S ①1'50" ②2'15" km
 Y 上記メニューx10 [1'30"/r2']

20 km

21 km

22 ※土or日で自主練

J 5~8kmJog
 S 10~20kmJog km
 Y 12~16kmJog [5'00"/km以内]

23 km

24 km

25 km

26 18:00~19:00 @池田記念G ゾーン5

J }
 S } 400mレペx3~5 (r3') km
 Y } 800mレペx5 (r3') ※1周目68"
+サーキット (全身強化)

27 km
 会費引落日

28 km

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！

《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)