

# 3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 『 r 』 …リカバリー(休息)  
 『 B-up 』 …ビルドアップ走  
 『 CC 』 …クロカン練習

**1** 10:00~11:00 @池田記念G ゾーン3~4  
 J 7kmCC B-up [4'30"→4'00"/ Last500m Free ]  
 S 6kmCC B-up [5'30"→5'00"/ // ] +200m×2 (快調走)  
 Y 8kmCC P走 [3'30~40"/Last1k Free]

3 4

**5** 18:00~19:00 @池田記念グラウンド ゾーン5  
 J S Y } 1000mタイム計測+  $\alpha$

6 7

**8** ※土or日で自主練  
 J 3~6kmJog  
 S 8~12kmJog  
 Y 10~12kmJog [5'00"/km以内]

10 11

**12** 18:00~19:00 @池田記念G ゾーン4~5  
 J 200m(r200m)×3 x3~4set、r80"/R2'  
 S ①[40-38-36"] ②[50-48-46"]  
 Y 200m(r200m)×3 x5set [34-32-30"/r60"/R90"]

13 14 請求確定日

**15** 10:00~11:00 @池田記念G ゾーン3~4  
 J 7kmCC B-up [4'30"→4'00"/ Last500m Free ]  
 S 6kmCC B-up [5'30"→5'00"/ // ] +200m×2 (快調走)  
 Y 8kmCC P走 [3'30~40"/Last1k Free]

17 18

**19** 18:00~19:00 @池田記念G ゾーン4~5  
 J 400m(r200m)×3×2 ①[**178"276"**]  
 S 400m(r200m)×5×2 ②[**196"294"**] ※Jr.は1本開け 一般はr80"/R3'  
 Y 400m(r200m)×5×2 [**166"264"/r90"/R3'**]

20 21

**22** ※土or日で自主練  
 J 3~6kmJog  
 S 8~12kmJog  
 Y 10~12kmJog [5'00"/km以内]

24 25

**26** 18:00~19:00 @池田記念G ゾーン4~5  
 J (400m+200m+100m)×3 (r80"/R3')  
 S ①[76"-36"-MAX] ②[94"-44"-MAX]  
 Y (600m+400m+200m)×3 [100"-64"-30"/r80"/R3']

27 28 会費引落日

**トップスピードに順応！冬季トレのサビ落とし**  
 冬季トレを終え、暖くなる春シーズンに向けた移行期です。  
 冬場のゆっくり長く走るトレーニング(出力弱)から、高い出力を出せる身体に変化させていきます。リカバリーをしっかりとりながら、トップスピード(出力強)に身体を順応させていきましょう。