

# 4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	
1	2 18:00~19:00 @池田記念グラウンド <b>ゾーン4~5</b> J 400m(r200m)×3×2 ①[178"276"] ※Jr.は1本開け S 400m(r200m)×5×2 ②[1100"296"] ※一般はr80"/R3' Y 400m×6+3000mLT [66~68"/r80"/3'15~20"]	3	4 遠藤君 5000m	5 10:00~11:00 @池田記念G <b>ゾーン3~4</b> J 3kmCC +コーディネーション S 7kmCC [①4'00"~3'30"] Y 6kmCC [③5'30"~5'00"] +サーキット トレーニング 【植原さん】 東京マスタース 400m・800m	6		
7	8	9 18:00~19:00 @池田記念グラウンド <b>ゾーン4~5</b> J (400m+200m+100m)×3 [96",44",MAX/r2',R3'] S (1000m+400m+200m)×2 [①4'00",76",36"/r90",R90" ②4'30",96",42"/r90",R2'] Y 3000m+2000m+1000m [9'30",6'10",3'00"/r2']	10	11	12	13 請求確定日	
14	15	16 18:00~19:00 @池田記念G <b>ゾーン4</b> J 4000m ①3'40"-4'30"-4'30"-3'30" S 変化走 [②4'40"-5'30"-5'30"-4'30"] Y 600m×4+3000mLT [30"+68"/r2'/3'15~20"]	17	18	19 10:00~11:00 @池田記念G <b>ゾーン3~4</b> J 3kmCC +コーディネーション S 7kmCC [①4'00"~3'40"] +200m×2 Y 6kmCC [③5'30"~5'00"] (快調走) 【遠藤君】 高体連 支部予選 1500m・5000m	20 【右田さん】 かすみがらう 10マイル	
21	22	23 18:00~19:00 @池田記念G <b>ゾーン4~5</b> J 600m×4 [①36"+80~84"/r3'] ※Jr.は前半400m S [②44"+96~100"/r3'] Y 800m×3+2000mLT [66"/r3'/3'10~15"]	24	25	26	27	
28 会費引落日	29	30 18:00~19:00 @池田記念G <b>ゾーン5</b> J S 1000mタイム計測+ $\alpha$ Y	『 ' 』 O分(例:5分=5') 『 " 』 △秒(例:50秒=50") 『 r 』 リカバリー(休息) 『 LT 』 乳酸閾値走 『 CC 』 クロカコン練習 J Jr.向け S シニア向け Y ユース向け				<b>【スピードの余裕度】を【より長く】</b> 3月の高出力練習で磨いた【スピードの余裕度】を【より長く維持できる】ようなトレーニングを実施していきます！