

5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』 Jr.向け 『S』 シニア向け 『Y』 ユース向け	『 ' 』 ○分 (例: 5分=5') 『 " 』 △秒 (例: 50秒=50") 『 r 』 リカバリー(休息) 『 CC 』 クロカン練習 『 B-up 』 ビルドアップ走	仕上げる5月!! 本番で100%力を発揮するために どんなペースで走ればいいのか、どこで苦しくなるか、どうすれば粘れるか。練習を「ただの練習」で終わらせず、本番と同じ気持ち・準備・集中力で取り組もう。	1	2	3 【榎本くん】 1500m	4 【榎本くん】 3000m
5	6 【篠宮先生】 【堀原さん】 マスターズ 記録会400m	7 18:00~19:00 @池田記念グラウンド ゾーン4~5 ①ユースの途中まで ②4'30"から10"ずつ/1km ③5'00"から10"ずつ/1km J 4000m S B-up Y 6000mB-up [4'00"から10"ずつ/1km]	8	9	10 J S Y 【遠藤君】 高体連 都大会 1500m	11 【右田さん】 仙台国際 ハーフ
12	13 請求確定日	14 18:00~19:00 @池田記念G ゾーン4 J 400m(r200m)×5×2 ①[1'78" 2'76"] S ②[1'96" 2'94"] ※Jr.は1本開け Y (r100m/300m)×3×3 [r20"/50"/R2'] ③[1'96" 2'94"] 一般はr70"/R3'	15	16	17 10:00~11:00 @池田記念G ゾーン3~4 J 3kmCC +コーディネーション S 7kmCC [①4'00"~3'40"] Y 6kmCC [②5'00"~4'30"] +坂ダッシュ ×3本	18
19	20	21 18:00~19:00 @池田記念G ゾーン4~5 J (1000m+400m+200m)×2 S ①4'00",76",36"/r90",R90" Y ②4'30",96",42"/r90",R2' 1000m+400m+200m [2'45"/64"/30"/rFree] +α	22	23	24 10:00~ @滝山城跡 ゾーン3 J 滝山ピクニックラン60min S +栄養会 Y	25
26 会費引落日	27	28 18:00~19:00 @池田記念G ゾーン5 J 1000mタイムトライアル S Y	29	30	31 J S Y	