

6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
- ①3'10~20"
 ②3'30~40"
 ③3'50~
 赤字 800m
 青字 1500m

- 『 ' 』 O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
 『 LT 』 乳酸閾値走
 (Lactate Threshold)

スピード&スタミナ融合の6月！ユースは全中標準突破へ向けた最後の追い込み

暑さも厳しくなってくるため、質の高い練習が出来るのは6月で一区切り。スピードに持久力を掛け合わせ、タイムトライアルやレースの後半まで粘れるようなトレーニングをしていきます。ユース組はまずは地域別大会突破、そしてその先の都総体で全中標準突破を見据えてトレーニングを積んでいきます。目標達成の瞬間をリアルにイメージしながら、理想の自分に仕上げていこう！

1

【豊泉さん】
都民大会
5000m

2

3

4 18:00~19:00 @池田記念グラウンド ゾーン4~5
 J 400m×5 +2~3000mLT (r200m,80")
 S ①80"/4'00" ②88"/4'30" ③96"/5'00"
 Y 1200m+800m+400m[66"/r4'/64"/r3'/60"]

5

6

7 10:00~11:00 @池田記念G ゾーン3
 J 3kmCC走 +コーディネーション
 S クロカン走 ①4'00"~ +400m×1
 Y 6km~ ②5'00"~
 ③5'30"~

8

9

10

11 18:00~19:00 @池田記念グラウンド ゾーン4~5
 J 400m×3 +2000mLT +400m (r200m,80")
 S ①78"/4'00" ②86"/4'30" ③94"/5'00" +400m=Free
 Y 400m(r200m)×2×3[66",64",62"/r80",R2']

12

13

請求確定日

14

15
 【榎本くん】
多摩西部
1500m
 【埴原さん】
関東マスターズ
400m・800m

16

17

18 18:00~19:00 @池田記念G ゾーン4~5
 J (1000m+400m+200m)×2 (r200m,Rその場)
 S ①4'00",76",36"/r90",R90" ③5'00",92",44"/r90",R2'
 ②4'30",84",40"/r90",R2' ラスト200m=Free
 Y 5~6000m+400m×3[80~84"/64"68"/r200m,80"]

19

20

21

マラソンフェス
in 昭和記念公園
5km/10km

22

23
/30

24

25 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 200m(r100m)×3×3[32",30",28"/r30",R3']

26

27

会費引落日

28 10:00~11:00 @池田記念G ゾーン3
 J 3kmCC走 +コーディネーション
 S クロカン走 ①4'00"~ +サーキット
 Y 6km~ ②5'00"~
 ③5'30"~ 【埴原さん】
東京マスターズ400m

29