

8月スケジュール

※練習メニューや開始時間に変更となる場合があります。

月 火 水 木 金 土 日

【新カテゴリー分け】				夏の走り込みPart2！ 挑戦を経て 常識を塗り替えよう		1	2	3
ジュニア 体力作り~1500m 《1~200km》				8月も気温が高いため無理なスピードは求めず、ペースを落としたり小休憩を挟みながら『走る量』をしっかりと確保し、基礎体力・脚力強化を図ります。今までやったことがないようなメニューも多く取り入れていきます。今までの当たり前や、セルフイメージを塗り替えよう。				
マラソン 5km~ハーフ、フルマラソン 《300km》								
ロング 3000m~5000m 《4~500km》								
ミドル 400m~3000m 《3~400km》								
4	5	6	7	8 17:00~18:00 @池田記念グラウンド ゾーン4~5		9 6:00~7:30 @池田記念グラウンド ゾーン4		
				ジュニア 800m x 学年数 + 補強トレーニング		ジュニア 新滝山街道 ①4周 4'30"~5'00"/km		
				マラソン 1000m(r200m)x5~8		マラソン ロード走 ②3周 5'30"~6'00"/km		
				ロング [②4'20"/r80" ③5'00"/r80"]		ロング (1周4km)		
				ミドル 1000m(r200m)x10 [①3'15~20"/r80"] Vamos 会宿		ミドル Vamos 会宿		
11	12	13 請求 確定日				14	15	16 9:00~10:30 @池田記念グラウンド ゾーン3
								ジュニア 30分CC走+C.T. ①5'00"/km
								マラソン 30分CC走x2(r3') ②6'00"/km
								ロング 2000m(r400m)x4
								ミドル 2000m(r400m)x3 [3'20"/2']
18	19	20				21	22	23
25	26	27 18:00~19:00 @池田記念グラウンド ゾーン4~5				28	29	30 9:00~10:30 @池田記念グラウンド ゾーン3
		ジュニア) ペース走+1000mTT						ジュニア 20分CC走x2+C.T. ①4'00"/km
		マラソン)						マラソン 20分CC走x3~4(r3') ②5'00"/km
		ロング) 1000m+2000m+1000m						ロング) 60分CC走+400mx3 ③6'00"/km
		ミドル) (74",76",72"/r200m=90") 会費 引落日						ミドル)
		【ペーサー(仮)】 ①3'00"②3'15" ③3'30"④3'50"						