

※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



1 18:00~19:00 池田記念グラウンド開放
ジュニア 400m(rその場)x5 +20mシャトル
マラソン 400m(rその場)x8 [②76-80" ③92-96" /r90"]
ロング 600m(r200m)x5-8 [①72-74"/r90"]
ミドル

2

3

4

5

【篠宮先生・通原さん】
全日本マスターズ

【石田さん】
札幌マラソン

6

7

8 18:00~19:00 @池田記念グラウンド ゾーン4~5
ジュニア 3000mP走+リレー [①4'20",3'30"
マラソン 4000m~5000mP走+1000m ②5'00",4'30"/R3']
ロング 2000mx2-3 [74-76" /r3']
ミドル

9

10

11

12

支部対抗

13

出雲
駅伝
スポーツ
の日

14

請求
確定日

15 18:00~19:00 @池田記念グラウンド ゾーン4~5
ジュニア (400m+200m)x5
マラソン 1000m(r200m)x5 [②3'40" ③4'30"/r2']
ロング 1000mレペx3 [①68" /r5']
ミドル

16

17

18 10:00~11:00 @池田記念グラウンド ゾーン3
ジュニア 8-10kmCC+坂ダッシュx3 治療
マラソン [①3'40-50" ②4'30" ③5'30"]
ロング ※Jrは3km+CT+坂ダッシュ
ミドル

19

20

21

22 18:00~19:00 @池田記念グラウンド ゾーン4~5
ジュニア (1000m+400m+200m)x2
マラソン [①96",80",36" ②108",96",42" /Rr2']
ロング 2000m+1000m+400m [76"/r3'/72"/r2'/68"]
ミドル

23

24

25 10:00~11:00 @池田記念グラウンド ゾーン3
ジュニア 8-10kmCC+200mx2 ※Jrは3km+CT
マラソン [①4'30" ②5'30" /36-40"] +200mx2 治療
ロング 4000m~6000m+1000m
ミドル [3'20"/R3'/3'00"]

26

27

会費
引落日

28

29 18:00~19:00 @池田記念グラウンド ゾーン5
ジュニア 1000m+400mタイムトライアル
マラソン [ペーサー(仮)
ロング ①3'05"②3'20"
ミドル ③3'45"④4'00"]
3000m [74"=9'20-30"]

30

31

10月は気温が下がり、長距離のシーズンが本格的に始まります。中学生は東京都駅伝に向けて3000mを、高校・大学生は5000mで最後までペースを落とさず押し切る力を養っていきます。トレーニングの強度も高くなるため、ケガや故障のリスクに注意しながら、一回一回の練習に集中して取り組みましょう。