

9月スケジュール

※練習メニューや開始時間が変更となる場合があります。

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 18:00~19:00 池田記念グラウンド開放 自主練習会 [参考メニュー] ↓9月10日↓の6-8割程度のボリューム 例) マラソン組 400m×6-8本	4	5	6 [週末] 八王子TF 3000m	7
8	9	10 18:00~19:00 @池田記念グラウンド ゾーン4~5 ジュニア 400m(r200m)×5 +20mシャトルラン(目標:前回+3) マラソン 400m(r200m)×10 [②84"/r90" ③96"/r90"] ロング 400m(r200m)×12 [①72-74"/r70"] ミドル 400m(r200m)×3×2[66",64"/R,r80"]	11	12	13 9:00~10:00 @池田記念グラウンド ゾーン3 ジュニア 6kmCC B-up (1km10秒ずつ) 治療 マラソン [①4'50"s ②5'50"s] ※Jrは3km+CT ロング 6000m+1000m [3'25-30"/R3'/3'00"] ミドル 3000m+400m×3 [3'25-30"/R3'/64"/r2']	14
15 敬老の日 請求 確定日	16	17 18:00~19:00 @池田記念グラウンド ゾーン4~5 ジュニア (400m+200m)×5 マラソン 1000m×5 [①3'40" ②4'30" / r3'] ロング 1000m×5 [③72"-76"-76"-76"-70" / r2'] ミドル	18	19	20	21
22	23 秋分の日	24 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) ①2'50"②3'05" ③3'20"④3'50"] ロング 3000m [9'20"=74-75"]+α ミドル 1000m+400m [68",MAX" / r10']	25	26	27 9:00~10:00 @池田記念グラウンド ゾーン3 ジュニア 6kmCC B-up (1km10秒ずつ) 治療 マラソン [①4'50"s ②5'50"s] ※Jrは3km+CT ロング 6000m+1000m [3'20-25"/R3'/2'55"] ミドル 3000m+400m×3 [3'20-30"/R3'/64"/r2']	28
29 会費 引落日	30	【新カテゴリー分け】 ジュニア 体力作り~1500m マラソン 5km~ハーフ、フルマラソン ロング 3000m~5000m ミドル 400m~3000m 再始動の九月！！ 9月は下半期のスタートとなる月です。長距離走において一番面白みがあるトップシーズンに入っていきます。8月・夏休み中はそれぞれの過ごし方があり、思うように練習が積み重なった人もいますが、ここで気持ちを切り替えてもう一度しっかりと練習に取り組み、秋の試合に挑むための準備を進めていきましょう。中高生に関しては、駅伝や高校大学に向けた準備も進めていきます。				