

3ヶ月メニュー(201507-09)

	区分	会場	メニュー	設定	詳細
07/01	定例	織田フィールド	(200m + 400m) × 10	レストは200m	レベルに合わせたペースで 200m-(200mジョグ)-400m-(200mジョグ)を10本
07/15	定例	舎人競技場	400m × 10 + 1,000m	レストは200m レストは800m	レベルに合わせたペースで400mを10本(200mジョグで繋がります) 800mジョグの後1,000mフリー
07/22	定例	織田フィールド	800m × 10	レストは400m	レベルに合わせたペースで800m走り、400mジョグ (ヤツソ800より、レストの時間は若干短めです)
07/29	定例	舎人競技場	5,000mTT		現在の実力を確認するためのタイムトライアルです
08/05	定例	代々木公園	クロカン2.8km × 2 + 1,000m		クロカンコースを2周後、トラックにて1,000mを1本フリー
08/12	定例	織田フィールド	(200m + 400m) × 10	レストは200m	レベルに合わせたペースで 200m-(200mジョグ)-400m-(200mジョグ)を10本
08/19	定例	織田フィールド	400m × 15	レストは200m	レベルに合わせたペースで400mを15本(200mジョグで繋がります) ※通常の400mインターバルよりは若干緩めのペースです
08/26	定例	皇居	5,000mペース走		北海道マラソン前の最後の刺激入れとして、疲労を残さないよう、 マラソンペースより若干早いタイム設定で1本走ります(希望者はTTも可)
09/02	定例	織田フィールド	800m × 10	レストは400m	レベルに合わせたペースで800m走り、400mジョグ (ヤツソ800より、レストの時間は若干短めです)
09/09	定例	舎人競技場	400m × 10 + 1,000m	レストは200m レストは800m	レベルに合わせたペースで400mを10本(200mジョグで繋がります) 800mジョグの後1,000mフリー
09/16	定例	代々木公園	クロカン2.8km × 2 + 1,000m		クロカンコースを2周後、トラックにて1,000mを1本フリー
09/30	定例	舎人競技場	5,000mTT		現在の実力を確認するためのタイムトライアルです

※この時期の舎人公園陸上競技場は、木陰もなく熱中症のリスクが高いため、今シーズンは織田フィールドを中心に練習を行います

※7/8及び9/23の定例練習会はお休みです。臨時イベントデーとして、会員の皆様には、別途ご案内させていただきます