

激走ランニング 1月練習メニュー

12月19日現在

	Sチーム	Aチーム	B+チーム	Bチーム	C+チーム	Cチーム	D+チーム	Dチーム	E+チーム	Eチーム
1月6日(月)	10,000mペース走+1000m(フリー)			8,000mペース走+1000m(フリー)			6,000mペース走+1000m(フリー)			
	3'30~3'50	3'50~4'00	4'00~4'10	4'10~20	4'20~4'30	4'30~4'40	4'40~4'50	4'50~5'10	5'10~5'30	5'30~5'50
1月9日(木)	12,000mペース走			10,000mペース走			8,000mペース走			
	3'30~3'50	3'50~4'00	4'00~4'10	4'10~4'20	4'20~4'30	4'30~4'40	4'40~4'50	4'50~5'10	5'10~5'30	5'30~5'50
1月16日(木)	1000m×5~7			1000m×4~6			1000m×3~5			
	3'10~3'20	3'20~3'30	3'30~3'40	3'45~4'00	4'00~4'15	4'15~4'30	4'30~4'45	4'45~5'00	5'00~5'15	5'15~5'30
1月20日(月)	12,000mペース走			10,000mペース走			8,000mペース走			
	3'30~3'50	3'50~4'00	4'00~4'10	4'10~4'20	4'20~4'30	4'30~4'40	4'40~4'50	4'50~5'10	5'10~5'30	5'30~5'50
1月23日(木)	2000m×5			2000m×4			2000m×3			
	6'40~7'00	7'00~7'20	7'20~7'40	7'40~8'00	8'00~8'20	8'20~8'40	8'40~9'00	9'00~9'30	9'30~10'00	10'00~10'30
1月27日(月)	10,000mペース走+1000m(フリー)			8,000mペース走+1000m(フリー)			6,000mペース走+1000m(フリー)			
	3'30~3'50	3'50~4'00	4'00~4'10	4'10~20	4'20~4'30	4'30~4'40	4'40~4'50	4'50~5'10	5'10~5'30	5'30~5'50
1月30日(木)	5000mタイムトライアル									
	20分以内目標19:30~					30分以内目標19:55~				

※練習メニューは、雨天その他の事情により変更となる場合がありますので、予めご了承下さい。

※上記日程につきましては休講となる場合もございますので事前にトレーニングセンターにお問い合わせ下さい。

※事前にしっかりとウォーミングアップやストレッチを入念に行ってください。

※13日は祝日の為、休講となります。

※9日は回廊走路にてペース走となります。