

2020年1月の練習計画

今月の練習目標：スピード感覚を入れながらの持久力養成

| 曜 日 | 会場・時間等 | 練 習 内 容 | | |
|-----|--------|-------------------|--|--|
| 7 | 火 | 中銀スタジアム | 高校 | 10000m変化走 |
| | | 各自で受付 | 男子 | {4'00"(96")・3'30"(84")}×5 Last1000mfree |
| | | 6:30集合 | 高校 | 8000m変化走 |
| | | W-up:動きづくり | 女子 | {4'30"(108")・4'00"(96")}×4 Last1000mfree |
| | | 主練習 | 中学 | 6000m変化走 |
| | | C-down | 男子 | {4'00"(96")・3'30"(84")}×3 Last1000mfree |
| | | ミーティング等 | 中学 | 6000m変化走 |
| | | 8:25解散 | 女子 | {4'30"(108")・4'00"(96")}×3 Last1000mfree |
| 14 | 火 | 中銀スタジアム | 高校 | 10000m変化走 |
| | | 6:30集合 | 男子 | {4'00"(96")・3'30"(84")}×5 Last1000mfree |
| | | W-up:中は動きづくり。高は各自 | 高校 | 8000m変化走 |
| | | | 女子 | {4'30"(108")・4'00"(96")}×4 Last1000mfree |
| | | 主練習 | 中学 | 6000m変化走 |
| | | C-down | 男子 | {4'00"(96")・3'30"(84")}×3 Last1000mfree |
| | | ミーティング等 | 中学 | 6000m変化走 |
| | | 8:25解散 | 女子 | {4'30"(108")・4'00"(96")}×3 Last1000mfree |
| 19 | 日 | 笛吹ロードレース | 自分の目標設定の中でレースに参加 高校男子：10km 高校女子・中学男子：5km 中学女子：3km | |
| | | 笛吹川サイクリングロード | | |
| | | | | |
| 21 | 火 | 中銀スタジアム | 高校 | 10000m変化走 |
| | | 6:30集合 | 男子 | {4'00"(96")・3'30"(84")}×5 Last1000mfree |
| | | W-up:中は動きづくり。高は各自 | 高校 | 8000m変化走 |
| | | | 女子 | {4'30"(108")・4'00"(96")}×4 Last1000mfree |
| | | 主練習 | 中学 | 6000m変化走 |
| | | C-down | 男子 | {4'00"(96")・3'30"(84")}×3 Last1000mfree |
| | | ミーティング等 | 中学 | 6000m変化走 |
| | | 8:25解散 | 女子 | {4'30"(108")・4'00"(96")}×3 Last1000mfree |
| 28 | 火 | 中銀スタジアム | 高校 | 10000m変化走 |
| | | 各自で受付 | 男子 | {4'00"(96")・3'30"(84")}×5 Last1000mfree |
| | | 6:30集合 | 高校 | 8000m変化走 |
| | | W-up:動きづくり | 女子 | {4'30"(108")・4'00"(96")}×4 Last1000mfree |
| | | | 主練習 | 中学 |
| | | C-down | 男子 | {4'00"(96")・3'30"(84")}×3 Last1000mfree |
| | | ミーティング等 | 中学 | 6000m変化走 |
| | | 8:25解散 | 女子 | {4'30"(108")・4'00"(96")}×3 Last1000mfree |

※各回の詳細はホームページで確認してください

※練習メニューは適宜変更となりますのでご承知おきください。