

アトミクラブ練習会日程（2018・7～2018・9）

月 日	練 習 内 容
7月5日	木曜日 リスタート織田F貸切練習日 インターバル 1000m×7～8本※（注）
7月12日	木曜日 Jアスリート織田F貸切練習 インターバル 1500m×4～5本※（注）
7月19日	木曜日 アトミクラブ織田F貸切練習 インターバル（夏季練習メニュー）400m×10～12本
7月26日	木曜日 アトミクラブ織田F貸切練習 タイムトライアル 5000m 1組目7：15 2組目7：40スタート
8月2日	木曜日 アトミクラブ織田F貸切練習 インターバル（夏季練習メニュー）800m×7～8本
8月9日	木曜日 アトミクラブ織田F貸切練習 インターバル（夏季練習メニュー）1500m×3～4本
8月16日	木曜日 Jアスリート織田F貸切練習 インターバル（夏季練習メニュー）400m×10～12本
8月23日	木曜日 Jアスリート織田F貸切練習 タイムトライアル 5000m 1組目7：15 2組目7：40スタート
8月30日	木曜日 Jアスリート織田F貸切練習 インターバル（夏季練習メニュー）1000m×5～6本
9月6日	木曜日 アトミクラブ練習日（場所未定・抽選結果次第） インターバル走予定（夏季練習メニュー）
9月13日	木曜日 アトミクラブ練習日（場所未定・抽選結果次第） インターバル走予定
9月20日	木曜日 アトミクラブ練習日（場所未定・抽選結果次第） インターバル走予定
9月27日	木曜日 アトミクラブ練習日（場所未定・抽選結果次第） タイムトライアル（5000m） 予定

練習開始時間 集合・体操7時00分 練習開始 7時10分予定

※上記開始時間に遅れた場合はアップ後、途中から加わってください。

※練習内容は天候等により変更となる場合があります。

※練習グループは設定タイム別とします。1000mを3分40秒以内のグループは本数・距離を加算します。

※代々木公園の練習内容は織田フィールドに比べ走路が硬いので本数・距離を少なく設定しています。

※夏季練習メニューは本数を減らし、リカバリーの時間を長め設定します。

※（注）気温・湿度によっては本数を減らしたり、リカバリーの時間を長くするなどします。

<タイムトライアル（5000m）スタート時刻> ※どちらの組を選択していただいても結構です。

*第1組（24分以内） 午後7時15分スタート（読み上げ24分で打ち切り）

*第2組（25分以内） 午後7時40分スタート（読み上げ25分で打ち切り）

織田フィールドの練習会は8時05分頃から全員で静的ストレッチ体操を行います。

※代々木公園でのインターバル練習後も8時05分頃から全員で整理体操を行います。

※練習後のダウンジョグを十分に行いたい方はストレッチ体操終了後に行ってください。

※織田F練習会開始時間前の受付は6時45分までは係がいます。45分以降にいらした方は参加者記入表に名前を書き入れて分担金500円を備え付けの箱に入れてください。