

## アトミクラブ練習会日程 (2018・3~2018・5)

月 日	練 習 内 容
3月1日	木曜日 アトミクラブ織田F練習 ロングインターバル 3000m×3本
3月8日	木曜日 代々木公園練習 1160m×8~10周ペース走 (10周目以降はフリー)
3月15日	木曜日 代々木公園練習 インターバル 400m×10~14本
3月22日	木曜日 Jアスリート織田F貸切合同練習 インターバル 1000m×7~8本
3月29日	木曜日 Jアスリート織田F貸切合同練習 タイムトライアル 5000m 1組目7:15 2組目7:40スタート
4月5日	木曜日 Jアスリート織田F貸切合同練習 インターバル 400m×12~15本
4月12日	木曜日 トップギアランニングクラブ織田F貸切合同練習 インターバル 1000m×7~8本
4月19日	木曜日 アスリートサポート協会織田F貸切合同練習 インターバル 800m×8~10本
4月26日	木曜日 Jアスリート織田F貸切合同練習 タイムトライアル 5000m 1組目7:15 2組目7:40スタート
5月10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
5月17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
5月24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
5月31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。

**<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10分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は8時10分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保500円を備え付けの箱に入れてください。

**なお寒い時季はは受付を立てません。各自支払いと名前欄へのチェックをお願いいたします。**

2018.2 作成 中沢、関田、毛塚